

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

И. П. Неумывакин

**ЧАЙНЫЙ ГРИБ —  
ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ**

**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



---

Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ»  
2007

*Авторские права на данный сборник, как составное произведение, охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» 1993 года в редакции 1995 года (часть 2, ст. 11).*

*использование произведений, включенных в данный сборник, осуществлено с соблюдением требований ст. 19 Закона РФ «об авторском праве и смежных правах» 1993 года в редакции 1995 года.*

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации, приведенные в ней, следует применять только после согласования с лечащим врачом.*

**Неумывакин И. П.**

НЗ8 Чайный гриб — природный целитель. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2007. — 160 с.  
ISBN 978-5-88503-307-7

Эта книга посвящена удивительному живому организму — чайному грибу. Его настой, незаслуженно забытый в последнее время, служит прекрасным средством профилактики многих болезней.

Рассказывается об истории чайного гриба, о правильном его хранении и уходе. Приводятся рецепты приготовления и употребления настоя при различных заболеваниях.

© Неумывакин И. П., 2007

© «ДИЛЯ», 2007

ISBN 978-5-88503-307-7

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2007

## ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОТ ПИТАНИЯ

Прежде чем мы перейдем непосредственно к теме нашей книги, необходимо ознакомить читателей со строением желудочно-кишечного тракта и особенностями воздействия на него основных продуктов питания, так как эти сведения помогут лучше понять механизм целебного воздействия на организм настоя чайного гриба.

Одним из основных источников энергии, поступающей в организм, является пища. Развитие цивилизации привело к тому, что человечество стало делать пищу более калорийной за счет ее варения, жарения, употребления сладостей и тому подобного. Главная причина пагубного влияния такой пищи на организм заключается в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода.

И. П. Павлов в своих исследованиях отмечал, что обработка и переваривание каждого вида пищи протекают в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и при определенных их концентрациях. В настоящее время существует около 2 тысяч различных систем питания, но типичным для современного человека становится дефицитно-избыточное питание, при котором в организм попадает не то, что ему нужно: ведь главным является не то, что мы съели, а что из этого усвоено организмом и пошло ему на пользу. Основными типами питания являются смешанное, раздельное и вегетарианское.

А. Уголев, Ю. Николаев, Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Литвина, Г. Шаталова и многие другие в своей практической работе доказали результативность идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей.

Великий ученый И. П. Павлов обосновал принцип раздельного питания, в дальнейшем Шелтон несколько трансформировал его в схему питания, помощью которой вылечил тысячи больных. В России мало кто знает широко известного в США диетолога Бернарда Йенсена, который создал свою систему, основанную на том, что всякую ткань питает кровь, которую, в свою очередь, питает кишечная система. Если кишки загрязнены, то загрязняются кровь, органы и ткани. Именно о кишечной системе следует позаботиться в первую очередь, чтобы лечение было сколько-нибудь эффективно, так как без очистки кишечника и системы удаления невозможно никакое эффективное лечение. Мы, в свою очередь, добавляем, что помимо кишечника непременно необходимо очистить и печень.

И. Мечников утверждал, что главным препятствием к долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, он получал у них ярко выраженный склероз аорты. Это явление было вызвано именно «кишечной интоксикацией», которой способствуют: малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

*Для того чтобы проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоит 1,5–2 часа), и если моча после этого окрасится в бурачный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм в целом.*

## МЕХАНИЗМ РАБОТЫ И ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который условно можно разделить на две части: внешний и внутренний.

К внешним факторам относятся: чувство голода, желание поесть, обоняние, зрение, вкус, тактильная чувствительность. Каждый фактор, на своем уровне, информирует центральную нервную систему.

Внутренний фактор — переваривание. Это необратимый процесс переработки пищи, он начинается со рта и желудка. Если пища удовлетворяет вашим эстетическим потребностям, то от акта жевания зависят и удовлетворение аппетита, и уровень насыщения. Дело здесь вот в чем: любая пища несет в себе не только материальный субстрат, но и вложенную в нее природой информацию (вкус, запах, внешний вид), которую вы также должны «съесть». В этом и заключается глубокий смысл жевания: *пока во рту не исчезнет специфический запах продукта, глотать его нельзя.*

При тщательном пережевывании пищи чувство сытости наступает быстрее и переедание, как правило, исключается. Дело в том, что желудок начинает сигнализировать в мозг о насыщении только через 15–20 минут после того, как пища в него поступит. Опыт долгожителей подтверждает тот факт, что «кто долго жует, тот долго живет», при этом даже смешанное питание существенно не влияет на продолжительность их жизни.

Важность тщательного пережевывания пищи заключается еще и в том, что пищеварительные ферменты взаимодействуют только с теми частичками пищи, которые находятся на поверхности, а не внутри, поэтому скорость переваривания пищи зависит от общей ее площади, с которой соприкасаются соки желудка и кишечника. Чем больше вы пережевываете пищу, тем больше

площадь поверхности и тем эффективнее переработка пищи по всему желудочно-кишечному тракту, который работает с минимальным напряжением. Кроме этого, при пережевывании пища нагревается, что усиливает каталитическую активность ферментов, в то время как холодная и плохо пережеванная пища тормозит их выделение и, следовательно, усиливает зашлакованность организма.

Твердую пищу обрабатывают слюной так, что ее надо как бы выпить, а принимаемую жидкость (вода, соки) также стоит немного пожевать. Это связано с тем, что в слюне находится до 30 ферментов, в том числе амилаза, которая превращает во рту полисахариды (сложные сахара) в моносахариды. Если же комочек пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Кроме этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости ( $\text{pH}=7,4-8,0$ ) с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: при условии полного пропитывания пищевого комка слюной она разрушает микробы и простейших паразитов.

Кроме этого, околоушная железа вырабатывает муцин, играющий большую роль в защите слизистой рта от действия кислот и сильных щелочей, поступающих с пищей. При плохом пережевывании пищи слюны вырабатывается мало, не полностью происходит включение механизма выработки лизоцима, амилазы, муцина и других веществ, что приводит к застою в слюнных и околоушных железах, образованию зубных отложений, развитию патогенной микрофлоры. Рано или поздно это скажется не только на органах полости рта: зубах и слизистой, но и на процессе переработки пищи.

С помощью слюны также удаляются токсины, яды. Ротовая полость играет своеобразную роль зеркала внутреннего состояния ЖКТ. Обратите внимание, если

утром на языке вы обнаружили белый налет — он сигнализирует о дисфункции желудка, серый — поджелудочной железы, желтый — печени, обильное выделение слюны ночью у детей — дисбактериоз, глистная инвазия.

Учеными подсчитано, что в ротовой полости находятся сотни мелких и крупных желез, которые в сутки выделяют до 2 л слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амёб, грибов, что справедливо связывают со многими заболеваниями различных органов.

Нельзя не упомянуть такие важные органы, находящиеся во рту, как миндалины, они образуют так называемое кольцо Пирогова–Вальдейера, своего рода защитный барьер для проникающей внутрь инфекции. Официальная медицина считает, что воспаление миндалин — это причина развития заболеваний сердца, почек, суставов, поэтому врачи рекомендуют иногда их удалять; вместе с тем миндалины являются мощным защитным фактором, используемым организмом для борьбы с различными инфекциями и токсинами. Вот почему миндалины ни в коем случае удалять нельзя, особенно в детском возрасте, так как это значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуноглобулинов и вещества, влияющего на созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

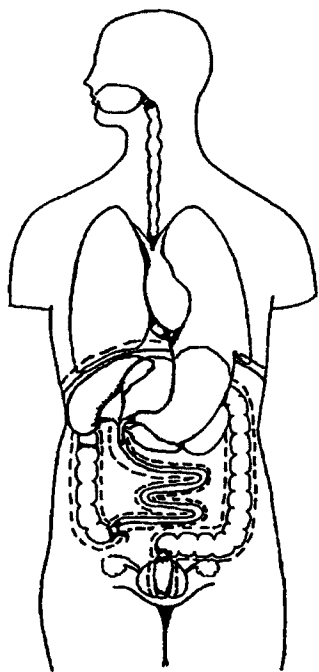
Коротко остановимся на анатомическом строении желудочно-кишечного тракта.

Это своеобразный конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкая, подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишки. В каждой из них происходит свойственная только им реакция, поэтому, в принципе, пока пища не перерабатывается до необходимого состояния в том или ином отделе, она не должна поступать в следующий. Только в глотке и пищеводе автоматически открываются



клапаны при переходе пищи в желудок; между желудком, двенадцатиперстной и тонкой кишками находятся своего рода химические дозаторы, которые «открывают шлюзы» только при определенных условиях рН среды, а начиная с тонкой кишки, клапаны открываются под давлением пищевой массы. Между различными отделами ЖКТ находятся клапаны, которые в норме открываются только в одну сторону. Однако при неправильном питании, снижении тонуса мускулатуры и других нарушениях в переходе между пищеводом и желудком образуются диафрагмальные грыжи, при которых комок пищи может снова перемещаться в пищевод, ротовую полость.

Желудок является главным органом на пути переработки пищи, поступившей из ротовой полости. Слабая щелочная среда, попавшая изо рта, в желудке через 15–20 минут становится кислой. Кислая среда желудочного сока, а это 0,4–0,5%-ная соляная кислота при



Состояние кишечника в норме

Кишечник раздут

Схема желудочно-кишечного тракта

$\text{pH}=1,0-1,5$ , вместе с ферментами способствует расщеплению белков, обеззараживает организм от микробов и грибков, попадающих вместе с пищей, стимулирует гормон секретин, возбуждающий секрецию поджелудочной железы. Желудочный сок содержит гемамин (так называемый фактор Кастля), способствующий усвоению в организме витамина  $\text{B}_{12}$ , без которого невозможно нормальное созревание эритроцитов, а также имеется депо белкового соединения железа — ферритина, участвующего в синтезе гемоглобина. Тем, у кого наблюдаются проблемы с кровью, следует обратить внимание на нормализацию работы желудка, в противном случае вы не избавитесь от этих проблем.

Через 2–4 часа, в зависимости от характера пищи, она поступает в двенадцатиперстную кишку. Хотя двенадцатиперстная кишка сравнительно короткая — 10–12 см, она играет громадную роль в процессе пищеварения. Здесь образуются: гормон секретин, стимулирующий секрецию поджелудочной железы и желчи и холецистокинин, стимулирующий моторно-эвакуационную функцию желчного пузыря. Именно от двенадцатиперстной кишки зависит регуляция секреторной, моторной и эвакуаторной функций желудочно-кишечного тракта. Содержимое имеет слабощелочную реакцию ( $\text{pH}=7,2-8,0$ ).

Из желудка в двенадцатиперстную кишку пища должна поступать только тогда, когда процесс переработки с полным использованием желудочного сока будет закончен и кислое его содержимое станет слабокислым или даже нейтральным. В двенадцатиперстной кишке пищевой комок — химус — с помощью секрета поджелудочной железы и желчи также в норме должен превратиться в массу с нейтральной или слабощелочной средой; эта среда будет сохраняться до толстого кишечника, где с помощью органических кислот, содержащихся в растительной пище, превратится в слабокислую.

Кроме желудочного сока в просвет двенадцатиперстной кишки поступают желчь и сок поджелудочной железы.

Печень является важнейшим органом, участвующим во всех обменных процессах; нарушения в нем немедленно сказываются на всех органах и системах организма, и наоборот. Именно в печени происходит обезвреживание токсических веществ и удаление поврежденных клеток. Печень является регулятором сахара в крови, синтезируя глюкозу и преобразуя ее избыток в гликоген — главный источник энергии в организме.

Печень — это орган, удаляющий избыток аминокислот путем разложения их на аммиак и мочевину, здесь осуществляется синтез фибриногена и протромбина — основных веществ, влияющих на свертывание крови, синтез различных витаминов, образование желчи и многое другое. Печень сама по себе не вызывает болей, если только не наблюдаются изменения в желчном пузыре.

Необходимо знать, что повышенная утомляемость, слабость, снижение веса, неясные боли или ощущение тяжести в подреберье справа, вздутие, зуд и боли в суставах — это проявления нарушений работы печени.

Не менее важной функцией печени является то, что она образует как бы водораздел между желудочно-кишечным трактом и сердечно-сосудистой системой. Печень синтезирует необходимые организму вещества и поставляет их в сосудистую систему, а также удаляет продукты метаболизма. Печень — это главная очистительная система организма: в сутки через печень проходит около 2 000 л крови (циркулирующая жидкость фильтруется здесь 300–400 раз), здесь находится фабрика желчных кислот, участвующих в переваривании жиров, во внутриутробном периоде печень действует как кроветворный орган. Кроме этого, печень обладает (как ни один орган человека) способностью к регене-

рации — восстановлению, оно доходит до 80%. Известны случаи, когда после удаления одной доли печени через полгода она полностью восстанавливалась.

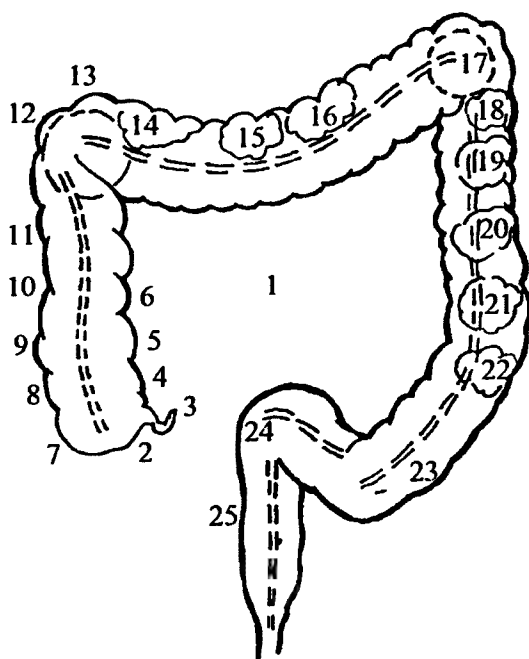
Поджелудочная железа тесно связана с гормонами гипофиза, щитовидной и паращитовидной желез, надпочечников, нарушения ее работы сказываются на общем гормональном фоне. Сок поджелудочной железы ( $\text{pH}=8,7-8,9$ ) нейтрализует кислотность желудочного сока, поступающего в просвет пищеварительного тракта, участвует в регуляции кислотно-щелочного баланса и водно-солевом обмене.

Необходимо отметить, что всасывание в ротовой полости и желудке незначительное, здесь всасываются только вода, алкоголь, продукты расщепления углеводов и часть солей. Основная масса пищевых веществ всасывается в тонкой и, особенно, в толстой кишке. Следует обратить особое внимание, что обновление кишечного эпителия, по некоторым данным, происходит в течение 4–14 дней, то есть в среднем кишечник обновляется не меньше 36 раз в год. С помощью большого количества ферментов здесь происходит довольно значительная переработка пищевой массы и ее всасывание благодаря полостному, пристеночному и мембранному пищеварению. На долю толстого кишечника остаются всасывание воды, железа, фосфора, щелочи, незначительной части пищевых веществ и формирование каловых масс за счет органических кислот, содержащихся в клетчатке.

Особенно важно, что на стенке толстого кишечника проецируются почти все органы человеческого тела и любые изменения в нем сказываются на них. Толстый кишечник — это своего рода гофрированная трубка, которая от застоявшихся каловых масс не только увеличивается в объеме, но и растягивается, создавая «неперпимые» условия для работы всех органов грудной,

брюшной и тазовой областей, что приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям.

Следует отметить, что аппендикс является своего рода «кишечной миндалиной», которая способствует задержке и уничтожению патогенной микрофлоры, а выделяемые им ферменты — нормальной перистальтике толстой кишки. Прямая кишка имеет два сфинктера: верхний, при переходе из сигмовидной кишки в прямую, и нижний. В норме этот участок должен быть всегда пустым. Однако при запорах, сидячем образе



Толстая кишка и ее взаимоотношение с различными органами:

1 — брюшной мозг; 2 — аллергия; 3 — аппендикс; 4 — носоглотка; 5 — сосдинение тонкого кишечника с толстым; 6 — глаза и уши; 7 — вилочковая железа (тимус); 8 — верхние дыхательные пути, астма; 9 — молочные железы; 10 — щитовидная железа; 11 — паращитовидная железа; 12 — печень, мозг, нервная система; 13 — желчный пузырь; 14 — сердце; 15 — легкие, бронхи; 16 — желудок; 17 — селезенка; 18 — поджелудочная железа; 19 — надпочечники; 20 — почки; 21 — половые железы; 22 — яички; 23 — мочевого пузырь; 24 — половые органы; 25 — предстательная железа

жизни и тому подобном каловые массы заполняют ампулу прямой кишки, и получается, что вы всегда сидите на столбе нечистот, который, в свою очередь, сдавливает все органы малого таза.

В малом тазу имеется мощная кровеносная сеть, охватывающая все расположенные здесь органы. Из каловых масс, которые задерживаются здесь и содержат много ядов, патогенных микробов, через воротную вену из-под слизистой оболочки, внутреннего и наружного кольца прямой кишки токсические вещества поступают в печень, а из нижнего кольца прямой кишки, находящегося вокруг ануса, через полую вену сразу поступают в правое предсердие.

Поступающие в печень лавиной токсические вещества нарушают ее детоксикационную функцию, в результате чего может образоваться сеть анастомозов, по которым поток грязи поступает без очистки сразу в полую вену. Это напрямую связано с состоянием ЖКТ, кишечника, печенью, сигмовидной, прямой кишками. Вы не задумывались, почему у некоторых из нас часто происходят воспалительные процессы в носоглотке, миндалинах, легких, аллергические проявления, боли в суставах, не говоря уже о заболеваниях органов таза и тому подобном? Причина — в состоянии нижнего отдела ЖКТ.

*Вот почему, пока вы не наведете у себя порядок в малом тазу, не очистите кишечник, печень, где находятся истоки общей зашлакованности организма — «рассадник» различных заболеваний, — вы не будете здоровы. Характер заболевания при этом не играет никакой роли.*

Если рассмотреть схематично стенку кишечника, то она выглядит так: снаружи кишечника находится серозная оболочка, под которой находятся циркулярный и продольный слои мышц, затем подслизистая оболочка, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды и слизистая оболочка.

Общая длина тонкого кишечника до 6 м, и движение пищи по нему занимает 4–6 часов; толстого — около 2 м,

а пища задерживается в нем до 18–20 часов (в норме). За сутки желудочно-кишечный тракт вырабатывает более 10 л сока: ротовая полость — слюны около 2 л, желудок — 1,5–2 л, желчи выделяется 1,5–2 л, поджелудочная железа — 1 л, тонкий и толстый кишечник — до 2 л пищеварительных соков, а выделяется кала всего ~250 г. Слизистая кишечника имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, на 1 мм<sup>2</sup> их приходится до 100 миллионов. Эти ворсинки вместе со слизистой оболочкой кишечника имеют общую площадь более 300 м<sup>2</sup>, благодаря чему здесь и происходит превращение одних веществ в другие, так называемый «холодный термоядерный синтез». Именно здесь совершается полостное и мембранное пищеварение (А. Уголев). Здесь же находятся клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны, являющиеся как бы дублерами гормональной системы человека.

Микроворсинки, в свою очередь, покрыты гликокаликсом, продуктом жизнедеятельности кишечных стенок — энтероцитов. Гликокаликс и микроворсинки выполняют функции барьера и в норме препятствуют или снижают поступление в организм токсинов, в том числе и аллергенов. Именно здесь находится первопричина аллергических расстройств. Бедность микрофлоры желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки. При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника может перемещаться в тонкий, где за счет гнилостно-бродильных процессов непереваренной белковой пищи в целом еще больше усугубляется патологический процесс.

Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-единственного вида бактерии — кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утратит способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно, воспол-

нять энергетические траты, и заболевает. Безобидный на первый взгляд дисбактериоз — это грозное заболевание, когда меняется соотношение нормальной микрофлоры кишечника (бифидобактерий, молочнокислых бактерий, бактериоидных полезных видов кишечной палочки) и патогенной флоры.

Бифидо- и лактобактерии образуют «защитную» биопленку на стенках кишечника, которая препятствует прикреплению к ней различных бактерий и простейших паразитов, а также действию на них токсинов, вырабатываемых патогенной микрофлорой. Кроме того, в первые минуты жизни (до 1 часа) у ребенка с молозивом матери формируется иммунитет, чего, как правило, не происходит из-за того, что после родов ребенка надолго отлучают от матери. Другой не менее важной стороной нормальной работы микрофлоры кишечника является участие ЖКТ в биохимических процессах по перевариванию и всасыванию необходимых организму веществ.

Процессы расщепления белков, углеводов, жиров, выработка витаминов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регуляция моторной функции кишечника зависят напрямую от нормальной микрофлоры. Кроме этого, микрофлора занимается обезвреживанием токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Таким образом, кишечная флора — важнейшая составляющая желудочно-кишечного тракта — это поддержание нормального уровня холестерина, регуляция обмена веществ, газового состава кишечника, препятствие образованию желчных камней и даже выработка веществ, уничтожающих раковые клетки, это естественный биосорбент, поглощающий различные яды и многое другое.

В ряде случаев гипервозбудимых детей годами лечат успокаивающими средствами, а на самом деле причина заболевания лежит в деятельности микрофлоры кишечника.

Наиболее частой причиной дисбактериоза являются: прием антибиотиков, потребление рафинированных



продуктов, ухудшение экологической обстановки, отсутствие в пище клетчатки. Именно в кишечнике происходит синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов.

В толстом кишечнике происходит всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При этом нарушается образование фермента гомоцистеина, что может привести к атеросклерозу.

При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, мочева кислота не превращается в мочевины, а это является одной из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Как уже отмечалось, толстый кишечник отличается одной важной особенностью: на каждый из его участков проецируется тот или иной орган человеческого тела, нарушение в котором приводит к их заболеванию. Кишечная флора, особенно толстого кишечника, — это более чем 500 видов микробов, от состояния которых зависит вся наша жизнь. В настоящее время по своей роли и значимости массу кишечной флоры, достигающей веса печени (до 1,5 кг), принято считать самостоятельной железой.

Взять тот же аммиак, который образуется в норме из азотсодержащих продуктов растительного и животного происхождения и является сильнейшим нейротоксическим ядом. Аммиаком занимаются два вида бактерий: одни «работают» по белку — азотзависимые, другие по углеводам — сахарозависимые. Чем больше плохо пережеванной и непереваренной пищи, тем боль-

ше образуется аммиака и патогенной микрофлоры. Вместе с тем, при разложении аммиака образуется азот, который используется бактериями для построения собственных белков.

При этом сахарозависимые бактерии утилизируют аммиак, почему их и называют полезными; а сопутствующие бактерии больше его вырабатывают, чем потребляют. При нарушении работы ЖКТ аммиака образуется очень много, и так как ни микробы толстого кишечника, ни печень не в состоянии его обезвредить, то он попадает в кровяное русло, что является причиной такого грозного заболевания, как печеночная энцефалопатия. Эта болезнь наблюдается у детей до 10 лет и у взрослых после 40, характерной особенностью является расстройство нервной системы, мозга: нарушение памяти, сна, статики, депрессия, дрожание рук, головы. Медицина в таких случаях закикливается на лечении нервной системы, мозга, а оказывается, все дело в состоянии толстого кишечника и печени.

Большая заслуга академика А. М. Уголева состоит в том, что он внес существенные коррективы в изучение системы питания, в частности установил роль клетчатки и балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения.

Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание («сколько расходовали, столько и оприходовали»), фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы желудочно-кишечного тракта.

Ученые из Института питания с упорством, достойным лучшего применения, продолжают твердить, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам человека. А как же тогда рассматривать взгляды Г. С. Шаталовой, которая предлагает употреблять от 400 до 1000 ккал в сутки, расходуя

в 2,5–3 раза больше энергии, и умудряется не только быть здоровой, но и лечить таким образом больных, которых официальная медицина вылечить не может?

Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это, в первую очередь, отсутствие в пище клетчатки; рафинированные продукты практически исключают мембранное и полостное пищеварение, которое не выполняет уже своей защитной роли, не говоря о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы и они тоже выводятся из строя. Вот почему диетическая пища (имеется в виду диета как образ жизни, а не определенные блюда), используемая длительное время, также вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задачи: эвакуаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая.

Особенно следует остановиться на теплообразующей и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт вне зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке. Они выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в кишечнике температура всегда выше температуры тела на 1,5–2 °С. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются физико-химические, биоэнергетические, а затем и психические реакции. Удивительно, но в толстом кишечнике, на всем его протяжении на соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму,

которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми камнями, белковыми гнилостными пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают нормальное теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза. «Отдел снабжения» перестает обеспечивать организм не только энергией, но и всем необходимым (микроэлементами, витаминами и другими веществами), без чего невозможно протекание окислительно-восстановительных процессов в тканях на физиологическом уровне.

Известно, что каждый орган желудочно-кишечного тракта имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости она нейтральная или слабощелочная, в желудке — кислая, а вне приема пищи — слабокислая или даже нейтральная, в двенадцатиперстной кишке — щелочная, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочная, а в толстом — слабокислая.

При употреблении мучных, сладких блюд в ротовой полости среда становится кислой, что способствует появлению стоматита, гингивита, кариеса, диатеза. При смешанной пище и недостаточном количестве растительной пищи в двенадцатиперстной кишке, тонком кишечнике — слабокислой, в толстом — слабощелочной. Как результат — ЖКТ полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. Лечить человека от любого заболевания бесполезно, пока не наведете порядок в этой области.

Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон нейротензин, в свою очередь влияющий на мозг. Вы, вероятно, заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает как своего рода наркотик. Здесь же, в подвздошной

и двенадцатиперстной кишке вырабатывается гормон серотонин, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это означает недостаток выработки гормона инсулина, от которого, оказывается, страдает вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других систем организма.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы:

- *белки*: мясо, рыба, яйца, молоко, бобовые, бульоны, грибы, орехи, семечки;
- *углеводы*: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед;
- *растительная пища*: овощи, фрукты, соки.

Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, в которых отсутствует клетчатка и практически все полезное, содержат и белки, и углеводы, только в разном процентном содержании. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же, как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии.

Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки — в основном в желудке, жиры — в двенадцатиперстной кишке, а растительная пища — только в толстом кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками.

При раздельном питании желудочно-кишечный тракт работает следующим образом: тщательно переже-

ванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, в котором через 15–20 минут среда меняется на кислую. С передвижением пищи к пилорическому отделу желудка pH среды становится ближе к нейтральному. В двенадцатиперстной кишке пища за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, быстро становится слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слаббкислой. Этот процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10–15 минут до приема основной пищи выпили воды и съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца. То же самое происходит и с белковой пищей.

Необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство: в последнее время отмечено, что на первое место у женщин и второе у мужчин выходит заболевание раком пищевода. Одной из основных причин этого является прием горячей пищи и напитков, что характерно, например, для народов Сибири.

Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу следующим образом: вначале съесть белковую пищу, через короткое время — углеводную, или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так.

Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или пищеварительный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение. Представьте себе конвейер, по которому движется

смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и времени. По И. П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя, начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм. Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20%, а белковая пища — до 40%. На время приема пищи увеличивается также пищевой лейкоцитоз, то есть включается в работу и иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению, съеденная вместе с белковой, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в двенадцатиперстную кишку, раздражая ее. И чтобы быстро понизить кислое содержание пищи, необходимо достаточно много щелочной среды, желчи и сока поджелудочной железы. Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и в двенадцатиперстной кишке приводит к заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, язвенным процессам, желчнокаменной болезни, панкреатиту, диабету. Не менее важным является то, что фермент липаза, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для расщепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но основная беда впереди.

Как вы помните, в двенадцатиперстную кишку поступила белковая пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде, отсутствующей в нижележащих отделах кишечника. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению. Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника работает не в нормальном режиме. На этом фоне остатки белковой пищи начинают гнить и способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, последний растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике из-за гнилостных процессов повышается, это усиливает всасывание токсических веществ. В результате переполнения, особенно толстого кишечника, каловыми камнями и его раздувания происходят смещение и сдавливание органов брюшной, грудной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертензии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения, лимфостазу.



Это способствует также воспалительному процессу в различных органах: аппендиксе, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других, а затем развитию там патологии. Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет интенсивный процесс образования камней. И пока не будет наведен в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки, суставы и другие органы.

В кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней по некоторым данным, до 6 и более килограммов. Те, кто провел очистку кишечника, порой поражаются: откуда в тщедушном теле иногда содержится так много каловых камней? Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается его микрофлора. На фоне принятия смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет нормальной микрофлоры, а есть патологическая, и трудно сказать, что полезнее: не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание. Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние уже давно это знали и делали.

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться и в дальнейшем привычки есть смешанную и жареную пищу, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабокислой реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная, преимущественно белковая, сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторо-

ну, что благоприятствует гниению, брожению и, следовательно, самоотравлению организма. рН организма сдвигается в кислую сторону, что способствует возникновению различных заболеваний, в том числе и рака. Восстановить микрофлору кишечника помимо раздельного питания (конечно, после очистки кишечника и печени) можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий. Но голодание непременно следует проводить после тщательной подготовки и в полном соответствии с рекомендациями, лучше всего под наблюдением врача.

Существенным добавлением к предлагаемой схеме питания является необходимость исключения жареного, копченого, жирного, очень соленого, молока. Молочнокислые продукты (кефир, творог, сыры) можно употреблять, но только отдельно от другой пищи. Жиры можно использовать как с белками, так и с углеводами.

## **ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

### **Вода**

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Живой организм — это своего рода жидкий кристалл. Развитие и здоровье всего живого полностью зависит от качества работы этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии.

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии. Наш организм на

2/3 состоит из воды, а в мозгу ее содержится до 90%. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Биологическая информация — «память» воды — содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас воду хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы еще пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, туда примешиваются еще соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Как получить полезную воду? Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурирован-

ную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются так: когда вода остынет до температуры 3,8-3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру.

Талая вода идентична по своему строению физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме: кровь, плазма межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, доставляет то, что ей необходимо, и убирает шлаки. Таким свойством обладает физиологический раствор — талая вода. Но этого мало. Надо приготовить талую воду и в нее добавить соли, лучше морской, но можно и обычной каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет тот 0,9% физиологический раствор, который необходим клетке.

Вода должна быть обязательно очищена. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Главным в магнитотронах является то, что они точно по структуре и

градиенту повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может.

Следует обратить внимание на то, что организм работает иначе, чем электроприборы. Если в приборах частотный процесс повторяем, то в организме он имеет волнообразный характер, периодичность которого у каждого органа своя, и поэтому говорить о работе органа на какой-то частоте применительно к человеку неправильно, тем более что мы работаем на постоянном токе, в пределах 10 Гц. Каждый же электроприбор, используемый в медицине, работает минимум на 50 Гц, и, кроме того, на человека действуют наведенные источники энергии окружающего пространства, что составляет до 20 В, а это значительная помеха. Чтобы подавить эти синфазные помехи, организм должен потратить много собственной энергии для превращения ее в биологический вид. Вот почему из всех электроприборов, используемых для медицины, предпочтение надо отдавать магнитотронам В. С. Патрасенко, работающим на постоянных магнитах, точно соответствующих магнитному полю Земли, что физиологично подзаряжает организм, нормализует его энергетику без траты собственной энергии.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами:

- на 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут;
- в воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. Нижний слой воды употреблять нельзя;
- вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой;
- 1 ч. ложка перекиси водорода делает воду обеззараженной.

Существует простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Разберем значимость воды для организма. Мне импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Болотов также рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7–10%, а в 50-летнем — до 40–50%. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, Болотов и рекомендует принимать щепотку соли через 30 мин после еды, что способствует дополнительному выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Пить воду во время и после еды недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает прием воды.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нор-

мальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом вне- и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4 характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма. Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями, что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть  $2/3$  от веса тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Особенно чувствительны к недостатку воды клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно знать, что для нормальной работы мозга ему необходимо около 20% всей крови, хотя он занимает всего в пределах 2% от веса тела. Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом.

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8 или, иначе, потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно ввести в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знае-

те, последняя вода для обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости.

Господин Батмангхелидж рекомендует пить воду из расчета на 90 кг веса — 2,8 л, народный целитель П. Борбат — 4% от веса тела. В моей практике я исхожу из того, что воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях тех же суставов и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек съест за день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70%, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной воды (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

Учитывая, что для насыщения водой организму нужно не менее 1,5–2 л воды. Пить ее желательно (**натощак утром или за полчаса до еды!**) с перекисью водорода (которая играет огромную роль в насыщении организма атомарным кислородом и которой в организме постоянно не хватает) и с солью (о значении соли для организма будет сказано далее). Итак, в стакан с водой надо накапать сначала 5 (через несколько дней можно уже 10 капель) 3%-ной перекиси водорода, взять несколько крупинок соли в рот (или на кончике ножа) и медленно выпить такую воду. И сколько стаканов течение дня вы будете пить, эту процедуру надо повторять. Подробнее о перекиси водорода и воде вы можете узнать из моих книг «Перекись водорода. На страже здоровья» и «Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность». Желательно пить воду в период с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. И что немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.



Помните, что такая вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема, которое потребуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Когда вы испытываете жажду, кажется, что вы хотите есть. Примите воду со щепоткой соли, и на 30–40 минут совершенно исчезнет чувство голода. Особенно это важно для людей с излишним весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок.

## **Растительная пища**

О ней много говорилось как о высокоэнергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим превращениям образуют аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углеводов и откладывают их про запас. В организме же человека идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым образуются уже специфические для организма углеводы, белки, жиры. Кроме того, растения богаты микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами, ферментами и другими веществами, а также структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма. Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных ток-

синов, а также пищей для микроорганизмов и строительным материалом для образования белков.

Пищевая клетчатка — грубоволокнистая часть растений, хотя и не усваивается, но наряду с жирами, углеводами, витаминами создает необходимый энергетический баланс в организме. Это наполнитель кишечника, своеобразная целлюлоза, формирующая каловые массы, увеличивающая объем и обеспечивающая размягчение каловых масс. Рафинированная пища всасывается уже в верхних отделах кишечника, что затем приводит к уплотнению каловых масс, образованию комков, запорам и, как следствие, к полипам, колитам, вплоть до новообразований. Чем грубее пища или чем больше в рацион входит свежих овощей, фруктов, тем лучше решаются проблемы с нормальной работой желудочно-кишечного тракта.

Овсянка, содержащая отруби, — излюбленная пища англичан на завтрак, прекрасное блюдо в качестве профилактики запоров. Клетчатка и пектины адсорбируют ядовитые вещества и благотворно влияют на жизнедеятельность кишечника. Пектины — это непищевые углеводы, которые не усваиваются в организме, но играют большую роль в нормализации двигательной активности кишечника, желчного пузыря, формировании кала, желчевыделительной функции печени, впитывают и выводят вредные вещества из кишечника, улучшают микрофлору, играя роль своего рода мусоросборника. Они важны для профилактики атеросклероза, так как нормализуют работу всего желудочно-кишечного тракта. Пектины — это выжимки из цитрусовых, яблок, моркови, свеклы, кожура картошки и так далее.

Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является то, что, хорошо пережеванная, она практически не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз.

Пищевой лейкоцитоз — это реакция иммунной системы организма на прием любой пищи, служащей для него не только энергетическим веществом, но и токсином,

ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в самом кишечнике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 мм<sup>2</sup> находится до 1 млн лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5–2 часов. Если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему рекомендуется принимать растительную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеварительных соков, за счет органических кислот создает кислую среду в толстом кишечнике, улучшающую процессы переваривания и всасывания различных веществ, а наличие большого количества воды, поступающей с растительной пищей, способствует формированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров. Если растительную пищу вы принимаете вместе с другой, то вы просто включаете «самогонный аппарат». Следует учесть, что в растительной пище мало белков и они плохо усваиваются. А если уж вы решили быть вегетарианцем, для хорошей усвояемости растительной пищи, витаминов необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белки: орехи, семечки, рыбу, бобовые, сою.

## Белки

Белки являются основой клеточных структур живых организмов различной сложности, от вирусов до человека, и обладают видовой специфичностью (вот почему больному не могут пересаживать органы от других людей). Белки представляют собой полимерные молекулы, в состав которых входит 20 различных аминокислот, часть из которых может синтезироваться в организме, так называемые заменимые, а часть обязательно должна поступать с пищей — незаменимые.

Белки пищи, содержащие полный набор незаменимых аминокислот, называются полноценными (мясо, рыба, яйца, творог), не содержащие незаменимых аминокислот — неполноценными. Многие растительные продукты содержат белки пониженной биологической ценности: например, в кукурузе значительный дефицит триптофана, лизина, в пшенице — треонина и лизина и тому подобное.

Человек, в принципе, может обеспечить себя незаменимыми аминокислотами и с помощью растительной пищи, так как в каждом растительном продукте присутствуют разные аминокислоты. Но в этом случае общая масса растений (не менее 4 видов) должна быть значительной не менее чем по 1–1,5 кг каждого; все это организм должен переработать, для чего желудочно-кишечный тракт человека не приспособлен. При нарушении сбалансированности аминокислотного состава синтез полноценных белков также нарушается, что ведет к возникновению различных заболеваний, в том числе и у вегетарианцев. Вы, вероятно, обратили внимание, что у детей вегетарианцев тургор (эластичность) кожи снижен, они выглядят астенично, бледны. Это следствие недостаточности белков; пусть они едят, что хотят, у них все сгорает от активности движений, чего не хватает взрослым. Вот почему хотя бы в незначительных количествах необходимо употреблять 2–3 раза в неделю мясо, рыбу, яйца, а людям тяжелого физического труда — ежедневно.

Так как белки разных видов отличаются друг от друга своим аминокислотным составом, то они должны быть обязательно расщеплены в пищеварительной системе до составных частей, не обладающих видовой специфичностью, и низкомолекулярных пептидов, из которых затем уже образуются собственные белки. Вот почему важны обработка животных белков во рту и раздельное питание, предотвращающие бродильно-гнилостные процессы в организме.

Чем больше времени уходит на обработку мяса (жарение, варку и тому подобное), тем труднее будет идти процесс его расщепления. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных — это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, отражающиеся на энергоинформационной структуре. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, трупный яд). Недаром в Индии слово *мясо* переводится с санскрита как «вначале ты меня, а потом я тебя». Известно, что для переработки мясных наваристых бульонов требуется на 2–3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у людей, потребляющих мясные бульоны и мясо в больших количествах, часты запоры, они агрессивны, дети плохо учатся, неуживчивы. Большая часть энергии таких людей практически расходуется на переработку мяса, а остающейся просто не хватает для нервно-психических процессов. Жареное мясо так же, как и другие продукты, при термической обработке на своей поверхности образует вместе с жиром корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который вкусно пахнет, но в организме переваривается с трудом. Большое количество животных белков, да еще на фоне смешанного питания — это закисление среды организма, которое приводит к нарушению обменных процессов, тромбофлебитам, трофическим язвам, облитерирующему эндартерииту, атеросклерозу, инфаркту, инсульту и другим болезням.

Если хотите поесть мяса, используйте нежирные сорта или белое мясо домашней птицы, дичи, которое хорошо потушить, например, с капустой. Только не используйте «ножек Буша», их-то американцы как раз и не едят, так как в них содержится вся «химия», которой кормят птицу, чтобы она быстрее росла.

Как вы знаете, существуют в основном 3 подхода к питанию: *вегетарианство, раздельное и смешанное*. Наш многолетний врачебный опыт и опыт народных

целителей свидетельствует о том, что мы с вами принадлежим больше к травоядным животным.

Как известно, животный мир делится в основном на две группы: плотоядные, живущие в основном за счет мяса (у них кишечник в 3 раза длиннее размера тела, что позволяет быстро выводить разлагающееся и выделяющее токсины мясо), и травоядные, у которых длина кишечника превышает длину тела в 6–10 раз, ибо растительная пища разлагается значительно медленнее.

У человека длина кишечника больше длины тела в 5–6 раз, в связи с чем биологи и диетологи относят его все-таки ближе к травоядным. Это просто изощренное кулинарное искусство сделало человека плотоядным, за что он и расплачивается своими недугами. Следует остановиться на том, что мясо сейчас представляет собой один из опаснейших продуктов питания. Вы, вероятно, не знаете, что скотоводы идут на самые изощренные методы и способы, чтобы за минимум времени вырастить много мяса. Для этого используют следующие приемы: бычкам вместе с кормом дают женские, а телочкам — мужские гормоны; бычков, баранов, поросят кастрируют, тем самым недодают мужчинам половых гормонов, а с молоком в организм поступает большое количество женских (не поэтому ли наблюдаются женоподобные мужчины и мужеподобные женщины, а также не в этом ли кроется загадка немужского поведения некоторых мужчин?). А нитраты, нитриты, нитрозамины! Разрушая витамины, ферменты и обладая высокой биологической активностью, они стимулируют рост опухолей. Применение таких веществ, как тиреостатики, антибиотики, повышает привес на 30%, но выводит из строя щитовидную железу, гипофиз, весь желудочно-кишечный тракт, его микрофлору. А сколько на рынок поступает мяса больных или выбракованных животных! Сегодня санитарный контроль не может все отследить из-за множества химических реагентов, существующих в окружающей среде и, конечно, в мясе.

Вот почему все консервированные виды мяса (копчености, колбасы) практически непригодны к употреблению. Несмотря на то, что черта бедности у пожилых проходит на границе прожиточного минимума, как ни странно, они покупают мясо и колбасы в несколько раз больше нормы, в то время как рыбу, овощи вполонину меньше, а фрукты, ягоды чуть больше нормы, хотя они должны превалировать над всеми продуктами. Стоит ли удивляться появлению все большего количества злокачественных новообразований, заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, таких как подагра, аллергические проявления, ревматизм, болезни мужской и женской половых сфер и тому подобное. В настоящее время достоверно доказано, что количество белка, необходимого для организма, находится в пределах 35–45 г в сутки. Больше этого количества потребление белка не только бесполезно, но и вредно, ибо становится причиной указанных выше расстройств. Чтобы получить это количество белка, совсем не обязательно есть мясо. Высоким содержанием белка отличаются злаковые, бобовые, орехи, фрукты, овощи. А сыр, соя, арахис, чечевица в процентном отношении содержат белка больше, чем та же свинина, сосиски. Многими исследователями доказано, что построить собственный белок организму проще из простых растительных белков, чем из чужеродного животного белка.

Незаменимые аминокислоты, составляющие суть белковых молекул, так же как и витамины, образуются с помощью микроорганизмов в толстом кишечнике. Вот почему толстый кишечник надо держать всегда в чистом виде (имеется в виду отсутствие запоров и различного рода дисфункций). Свинина в диетическом плане считается менее ценным продуктом, чем говядина, из-за большого количества жира, но, в отличие от говядины, в ней практически нет холестерина, но вся «химия» как в одном, так и в другом продукте присутствует. Вместе с тем свиное сало является сильным энергетическим

продуктом из-за большого количества свободных жирных кислот, фосфолипидов и других веществ, без чего не может осуществляться нормальная работа клеток. Недаром наши предки, идя в поле, брали с собой шматок сала, черный хлеб, луковицу, огурец и трудились на этом рационе целый день. Что же теперь делать, не есть мясо? Заграничное — да! К нам в Россию отправляют мясо, отравленное всеми указанными способами, а сами едят полученное естественным путем, ибо из-за дороговизны у нас его никто покупать не будет. В любом случае, отдавайте предпочтение нашему русскому мясу, ибо у нас «цивилизация» еще не совсем испортила процесс выращивания и переработки. Мясо же лучше, как это делали наши предки, есть по праздникам. Используйте рыбу, особенно морскую, в отварном, а не жареном виде. Не выбрасывайте рыбьи головы (они дешевы) и варите их до разваривания костей, чтобы образовался бульон, и постарайтесь их съесть, разжевывая, так как в них содержится очень много органического кальция, а это профилактика остеопороза, остеохондроза. Не забудьте и яйца, только есть их надо всмятку.

Если в детстве мы придерживаемся законов природы (дети не смешивают белковую и углеводную пищу), то в дальнейшем переходим на смешанную пищу, которую употребляем всю жизнь. В этот режим необходимо внести небольшую коррекцию. В отроческом и зрелом возрасте ешьте все, что хотите, желательно не смешивая белковую и углеводную пищу, а в пожилом — побольше живой растительной пищи, животных белков 2–3 раза в неделю (там находятся незаменимые аминокислоты, и в том числе метионин, который вместе с витаминами группы В способствует образованию фермента гомоцистеина, от чего зависят процессы атеросклероза). Хотите быть здоровыми на фоне раздельного питания, сведите к минимуму употребление животных белков: жареное, жирное, копчености, молоко. Активный образ жизни обязателен.



Перед употреблением белков, вызывающих в организме кислую, нежелательную реакцию, необходимо поесть растительной пищи, которая способствует нейтрализации процесса, тем самым улучшает переработку белков и избавляет от нежелательных последствий при употреблении мясных продуктов.

**Яйца.** Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде белок яйца есть нежелательно, так как его белок авидин блокирует действие одного из важных витаминов — биотина, и биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

В желтке же содержатся все необходимые для организма вещества: комплекс витаминов групп А и В, без которых не происходит усвоения микроэлементов, построения нервных, костных, мышечных и других клеток; витамин D— регулятор фосфорно-кальциевого обмена и др. В яйцах также содержится много минеральных веществ (кальций, железо, фосфор, медь), входящих в состав жизненно важных аминокислот, и тому подобное. Желток лучше есть сырым, а чтобы не бояться сальмонеллеза, добавьте в желток немного лимонной кислоты или яблочного уксуса — через минуту любые микробы погибают в такой кислой среде. Только желток лучше употреблять с растительным маслом, ибо жирорастворимые кислоты могут быть не усвоены.

Вареные яйца не только плохо усваиваются, но и для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Вот почему они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. При длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты — цистин, метионин, цистеин, и образуются при длительном, больше суток, хранении вредные для организма газообразные продукты — сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны.

Лучше всего есть яйца всмятку: положив их в холодную воду, после закипания через 20–25 секунд вынуть. Замечено, что сбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи — это легкоусвояемый продукт. Повторим еще раз: вареные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но, чего оно стоит, вы уже знаете.

Кстати, хотите уберечься от сальмонеллеза?

Если яйцо на свет хорошо просвечивается — оно съедобное, если внутри пятна — тухлое. Если яйца в обычной воде с добавлением соли (20 г на 1 л) тонут — они свежие, если чуть всплыли — не первой свежести. Если же они плавают или, не дай Бог, стоят торчком — выбросьте их. В них источник для развития сальмонелл.

Во время разработки программы обеспечения длительных космических полетов из семейства пернатых был выбран «космонавтом» японский перепел. Почему ему была оказана такая честь? Перепела неприхотливы в содержании, несутся практически ежедневно, и даже по 2 яйца (весом 10–12 г), и, главное, яйца абсолютно стерильные и могут храниться в любых условиях, где угодно.

Но это еще не все. Перепелиные яйца — это целебный продукт. Если вы натошак будете съедать по 2–3 взбитых сырых перепелиных яйца, то очень скоро избавитесь от гастритов, колитов, атеросклероза и других хвороб. По яйценоскости перепел в 1,2–1,5 раза превосходит курицу, мясо их вкусное, нежное, каждая птичка весит от 60 до 100 г. Постарайтесь достать перепелиные яйца, а еще лучше — развести перепелов дома, на даче, особенно в деревне, не прогадаете.

В жареной, вареной пище мало кислорода, поэтому в организме развиваются виды бактерий, снижающих активность пищеварительных соков и увеличивающих гнилостные и бродильные процессы. Сегодня уже доказано, что термическая обработка пищи при

температуре выше 54 °С, независимо от длительности, полностью выключает действие фермента гидролазы, и процесс автолиза (разрушения клеточных структур) становится невозможным, продукт превращается в «мертвый», что, в свою очередь, требует большого количества энергии на его переработку.

## Углеводы

Углеводы — это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи, соков за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психофизиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

**Хлеб.** Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь, в народе не зря говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, что мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствует примесей, включающих наружную оболочку вместе с зародышем, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в основном крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15–20%) и амилопектина (80%), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная кайма, нарушаются полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется

до 80% продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и тому подобное.

Наблюдательный врач знает, что, если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, гнойнички, запоры — виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, исключите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты, и все нормализуется само собой. Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, страдают в 4–5 раз чаще нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями, и в 3–4 раза чаще опухолью кишечника, и практически все — запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника.

Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи. Приготовление теста — это бродильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающий, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, так как процесс спиртового и молочно-кислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образованию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например, на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола, или бездрожжевой, — это необходимый для организма продукт.

Многие боятся есть дрожжевой хлеб, который якобы активизирует рост опухолей. Есть сведения, что при выпечке хлеба и высокой температуре от дрожжей ничего

не остается. Некоторые люди плохо переносят черный хлеб. Это связано с наличием в нем специальных веществ — своеобразных ферментов — ингибиторов, которые сдерживают переработку продуктов. В таком случае ешьте белый хлеб, в котором нет этих веществ, он хорошо переносится, только его надо подсушивать.

Надо запомнить, что к кислым продуктам относятся мясо, рыба, яйца. Для их нейтрализации надо в 2–3 раза больше по объему съесть овощей, зелени. Вот почему мясо, рыбу, яйца нельзя есть с хлебом, который еще больше закисляет организм.

**Картофель.** Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и не даром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде: и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20% крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем половину суточной потребности в витамине С.

Удивительно, как порою мы варварски относимся к продуктам, которые нам подарила природа. Например, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем все ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли, содержащие калий, фосфор. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке, так как в кожуре находится еще вещество, способствующее перевариванию крахмала. Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным, свекольным соками в соотношении 3:3:1. Есть

данные, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевидных образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек. Для этих же целей используют цветки картофеля.

При варке без кожуры картофель теряет практически все ценное, что в нем находилось. Картофель нужно класть только в кипящую воду и лучше, конечно, с кожурой, хорошо предварительно промыв. Вода, в которой варился картофель, содержит много микроэлементов и других веществ, поэтому ее используйте для приготовления жидких блюд.

На примере картофеля можно лишний раз доказать преимущество раздельного питания. Крахмал, содержащийся в картофеле, активно поглощает фермент пепсин, необходимый для расщепления белков, затрудняя процесс их переваривания и задерживая в желудке до 6–8 часов, а в кишечнике — от 20 до 40 часов. Вот почему нельзя съедать картофель вместе с мясом, курой, рыбой. Еще раз обращаем ваше внимание, что на усвоение углеводов тратится 20% обмена, а на усвоение белков в 7–9 раз больше. Получается, что хотя 100 г мяса дают в 2 раза больше калорий, чем 100 г картофеля, оно менее экономично из-за того, что практически большая часть энергии идет на переработку мяса. Или, иначе, энергетически углеводы более выгодны.

## Сахар

Сахар на 99% состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, очень быстро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму.

Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно. Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает напряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им. Официальная медицина связывает диабет с наследственностью, что, по современным данным, не совсем верно: наследуется не сам диабет, а слабость поджелудочной железы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое заболевание.

Излишний прием сахара чреват своими последствиями еще и вот почему: в организме он охотно вступает в химическую реакцию со свободным кальцием в крови, которого в организме при приеме жареной и вареной пищи всегда не хватает. Причем эта реакция идет с большой тратой энергии и витаминов группы В. Кальций же обеспечивает рост костей, нормальную работу мембран клеток, кроветворной системы, тонуса сосудов и тому подобного. От сахара, конечно, не надо отказываться. Но если вы заболели, от сахара нужно отказаться совсем.

Один из известных натуропатов А. Н. Чупрун приводит рецепт, благодаря которому прием сахара не будет приносить вам неприятностей.

*Взять 750 г сахарной пудры, добавить 200 мл кипяченой охлажденной воды и 200 г меда, перемешать. Держать в закрытой посуде. Затем в течение 8 дней деревянной ложкой 3 раза в день перемешивать.* В результате сахароза сахара расщепляется на фруктозу и глюкозу,

которые как раз идут на химические реакции организма без каких-либо затрат энергии (диабетикам на заметку!).

Особенно опасно злоупотребление сладким для детей. Шоколад, конфеты, пирожные — все это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, заболевания зубов, излишек жира. Суточная доза сахара не должна превышать 30–40 г. Не зря многие исследователи называют избыток сахара, так же как и избыток соли, «белой смертью». Во всем должна быть мера. Во всех случаях предпочтение нужно отдавать меду.

### Соль

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Опасность, конечно, состоит не в самом потреблении соли, а в излишестве потребления. Напомним, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли 0,9%, то есть когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность поддерживать точно эту концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты и тому подобное. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем



самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем — принимать в день не больше 2,5–3 г соли, остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и так далее.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Природным заменителем соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клеква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени,

суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажное полотенце на 8–10 часов, накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и другие — надо надевать на себя ежедневно на ночь смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3–5 часов.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и тому подобное. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма.

## **Молоко и молочные продукты**

В настоящее время много противоречивого говорят о молоке. Одни (это официальная медицина, специалисты по питанию) считают, что молоко — очень полезный продукт для любого возраста, другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей для детей.

С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни

одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не употребляет, так распорядилась природа.

Говорят, а как же кошки?

Кошек мы приучили к молоку, а те кошки, которым его не давали, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится 0,3–0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2–3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других заболеваний.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого

сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина.

Говорят, что пастеризация молока очищает его от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витаминные группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция употребления низкожирного молока или отказ от молока вообще. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и тому подобного.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5%, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как получение белка гораздо дороже обходится промышленности; главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом

настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка в кормах мало, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его купят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки: от фермы до магазина должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

В капиталистических странах с развитым животноводством законодательством регламентируется: где пастись коров, чем кормить, как доить, как обрабатывать и продавать молоко. Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаем, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и препятствующие за счет содержания кисломолочных палочек развитию дисбактериоза, способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать — отказаться от молока совсем? Нам представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если больные с болями в области сердца пили молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном

молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированность, содержание всех химических веществ, диоксида, животного жира и так далее.

Кисломолочные продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента; хорошо также из цельного молока приготовить так называемый «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то, что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук Н. М. Самохиной, которая считает, что сливочное масло, особенно топленое, один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное потребление: 40–50 г.

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о мясе и молоке кобыл. Мясо лошадей содержит мало жира, но оно отличается сочностью, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17–28 °С, за счет повышенного содержания ненасыщенных

и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42–50 °С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу — количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа. Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного — в 2 раза (содержатся ненасыщенные кислоты линолевая, линоленовая). Такое сочетание легкоплавкого жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот благотворно влияет на обмен липидов и является своеобразным профилактическим средством для атеросклероза и по своим характеристикам близко к растительным маслам (оливковому, хлопковому, подсолнечному).

Состав кобыльего молока отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл — только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин содержатся в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваиваются организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин), а такие вещества, как мочевины, аммиак, содержащиеся в коровьем молоке (правда, в небольшом количестве), в кобыльем отсутствуют.

Водное число кобыльего жира находится в пределах 80–108, в то время как коровьего только 25–40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее. Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не

подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу, которые являются основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, Р, фолиевой, пантотеновой кислоты и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства: способность до 4–5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом. В кумысе резко сокращается количество сахара (вместо 6–7% до 1,4–4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами, подобными пенициллину и другим антибиотикам, что особенно полезно при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и как укрепляющее средство при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

**Творог.** Нельзя не сказать несколько слов об этом удивительном продукте, который может заменить мясо,



так как в нем есть и белки и углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионин и тому подобное. Вместе с тем в твороге содержится казеин, плохо усваиваемый организмом, и много фосфора.

Творог — вареный продукт, и его надо есть с «живой», растительной пищей. Он содержит животные жиры, которые способствуют «забиванию» протоков печени, в связи с чем надо добавлять в него немного растительного масла.

Например, взять 2–3 ст. ложки творога, 1 ч. ложку растительного масла, 2–3 ст. ложки кефира, добавить соки, фрукты, ягоды — и блюдо готово. Лучше употреблять нежирные сорта творога. При приготовлении творога остается сыворотка, которую, как правило, выливают; этого ни в коем случае делать нельзя, и вот почему: немногие знают, что из сыворотки этого ценного белкового продукта делают искусственную черную икру, а также искусственное мясо, ее можно использовать и для приготовления вегетарианского сыра.

В последнее время в России все больше стали проявлять интерес к **соевым продуктам** (молоку, маслу, зернам, муке, сыру). Это прекрасно сбалансированный по аминокислотному, витаминному, минеральному составу, по ненасыщенным жирным и, что не менее важно, водорастворимым аминокислотам природный продукт. В отличие от других, соевые продукты значительно дешевле, но по качеству составляющих их основу веществ фактически им в природе нет аналогов.

## Микроэлементы

Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают различные заболевания в первую очередь с нарушением

электролитного баланса, то есть взаимосвязей между микроэлементами.

Минеральные вещества не образуются в организме и поэтому являются незаменимой составной частью нашего рациона. Однако в подборе необходимых макро- и микроэлементов есть одна трудность: их обмен очень тесно взаимосвязан. Так, например, избыток меди всегда сопровождается дефицитом цинка, марганца, кальция, и их восполнение невозможно без предварительного выведения избытка меди. Увеличение в организме количества цинка приводит к дефициту меди и свинца, который нужен для нормального кроветворения. Таким образом, становится нецелесообразной попытка искусственно вводить в организм одиночные микроэлементы, например, селен, йод, поскольку при недостатке какого-либо элемента в организме блокирована система их обмена. Вот почему наиболее перспективной в этом отношении является система приема препаратов на основе природных цеолитов типа «Литовит», где содержится сбалансированный набор всех микроэлементов, необходимых организму. И, что самое удивительное, эти препараты нормализуют физиологические нормы макро- и микроэлементов, одновременно выводя их излишек: тяжелые металлы, радионуклиды, то есть обладают универсальным действием. К макроэлементам относятся: кальций, фосфор, магний, натрий, калий; к микроэлементам: железо, медь, цинк, марганец, хром, селен, йод, фтор, литий, кобальт, кремний.

Как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы».

Остановимся еще раз на **кальции**. На долю кальция, например, приходится до 1,5% массы тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является их структурным элементом, процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1–2 года, с

увеличением возраста через 10–12 лет, а у пожилых еще медленнее. Нелишне напомнить, что процессы умирания и рождения новых клеток, структур происходят в течение всей жизни, кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки желудочно-кишечного тракта — 6–14 дней, белки — 5–6 месяцев и так далее. Установлено, что с варкой, жарением, так же, как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60% его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений. Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани, и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из белой муки, сахар и другие) приводят к нарушению кальциевого обмена, переходу его в неорганический.

Сейчас много говорят, например, что кальций виноват во всех смертных грехах, делая человека больным. Действительно, с возрастом все больше наблюдаются процессы резорбции, разрежения костной ткани из-за недостаточности кальция и нарушения взаимоотношения с тем же кремнием. Кальций становится неорганическим, и, хотя его много, он не усваивается, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку.

Органический кальций нормализует кислотно-щелочное равновесие за счет монофосфата кальция, снижающего кислотность, в кислой среде как раз и живут онкоклетки. Лауреат Нобелевской премии Отто Варбург с соавторами даже разработал рекомендации по профилактике и лечению рака с помощью кальция, сочетая его с биологически активными веществами.

Органический кальций — это улучшение обменных процессов, работы печени, почек, желудочно-кишечного тракта, гибкость суставов, позвоночника, мембран клеток.

Как видно из изложенного, в развитии патологических процессов и старении виноват не органический кальций, а неорганический, с которым можно бороться, пользуясь рекомендациями, данными в книге.

С. А. Аракелян предложил рецепт омоложения, нормализующий кальциевый обмен и являющийся очень хорошим профилактическим и лечебным средством. Оказывается, лимонная кислота — это единственная кислота, которая соединяется в организме с кальцием, а лимонно-кальциевая кислота — уникальная кислота со щелочными свойствами. При ее разложении кальций и фосфор освобождаются без каких-либо особых энергетических затрат. Кроме того, лимонная кислота, соединяясь с молекулами АТФ, также освобождает энергию, тем самым улучшая работу организма по переработке пищи.

Но и это еще не все. Лимонная кислота, соединяясь с аминами (белками), образует аминолимонную кислоту с отрицательным зарядом, а из 20 аминокислот только 3 заряжены отрицательно, и они играют большую роль в обменных процессах. Антагонистом кальция является кремний.

**Кремний** является одним из необходимых элементов для организма. В 1970-х годах при выполнении программ космических полетов мы достаточно внимания уделяли кремнийорганическим соединениям (М. Г. Воронков, Л. Г. Полевой и др.); работы, к сожалению, не были завершены.

Кремний осуществляет проведение импульсов в нервной системе (пьезодатчики как элемент радиоэлектронной аппаратуры), отвечает за эластичность сосудов, клапанного аппарата, нормализацию биохимических и энергетических процессов в организме и многое другое. Одной из важных особенностей кремния является способность образования коллоидных соединений, которые «приклеивают» к себе патологическую среду — будь то микробы, грибки, трихомонады, хламидии,

кандиды и тому подобное, но не затрагивают полезную микрофлору.

Неорганическое вещество кремния — каолин — под действием желудочного фермента силиказы превращается в органическую форму. Кремния всегда не хватает в организме, что особенно ощущают беременные женщины или быстро растущие дети, которые едят мел. На самом деле их организму не хватает не только кальция (мел), но и кремния.

При недостатке кремния кальций приобретает неорганическую форму, организм «ржавеет», а кости становятся порозными (хрупкими, ломкими). Эти два элемента должны быть в равновесном состоянии, как и всё в организме.

Где же взять кремний? Да под ногами, на глубине 5–8 м, в глине белого, розоватого, голубоватого цвета, так называемой «каолиновой». В такой глине содержатся практически все микроэлементы, которыми пополняется организм, и она работает, как сорбент. Принимать по 1 ч. ложке один раз в день, разводя в 0,5 стакана воды, конечно, без осадка, который будет на дне стакана. Такую воду еще называют «кремниевой» (в отличие от кремневой, где находится камень — кремнь), вероятно, из-за того, что в природе кремния больше, чем других элементов — в десятки, сотни раз.

Не зря кремний называют элементом жизни. Кремния много в проросших зернах пшеницы, овса, ржи, ячменя. При использовании же добытой самостоятельно глины необходимо ее немного прокалить, тем самым удалить микроорганизмы, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

В последнее время у целителей все большую популярность приобретает **кремень** — биологический кристалл, сформированный из микроорганизмов в меловом периоде и в течение тысячелетий превращенный в органическую массу-кремнезем ( $\text{SiO}_2$  — двуокись кремния). Кремень — это камень черного цвета, в природе встречается

довольно редко, в основном в Гродненской, Минской, Брестской областях, в Канаде, там, где добывают мел.

Кремень в земной коре по массе составляет около 12%. Он сильный биокатализатор, способный в тысячи раз усиливать окислительно-восстановительные процессы, благодаря чему вода активизируется, становится бактерицидной, кристально чистой и приобретает целебные свойства, сохраняющиеся годами. Нам представляется, что такую особенность кремневой воде придает не сам камень, а остатки органических соединений того животного мира, который существовал в меловой период миллионы лет тому назад. Противопоказаний нет. Достаточно 15–20 г кремния даже на 1 м<sup>3</sup> воды, чтобы она через 5–7 дней превратилась в «живую» воду, способствующую нормализации любых функциональных или патологических состояний в организме.

Готовить воду надо в стеклянных емкостях (3-, 5-, 10-, 20-литровых банках) на свету, но без воздействия прямого солнечного света, и принимать по 1 стакану перед едой до 1 л в день. На этой воде готовить чай, первые блюда. Хранить при температуре не выше 50° С. В случае, если вы заметили на кремне светлую тонкую пленку (через год-два), это значит, что верхний слой кремня отдал свои полезные вещества, надо просто очистить его зубной щеткой с соевым раствором, после чего помыть в обычной воде и снова пользоваться или расколоть его на более мелкие части. После начала использования кремня можно хранить только в воде, не на прямом солнечном свете; кипятить воду, в которой находится кремень, нельзя — он при нагревании разлагается.

**Йод** — один из важнейших элементов, являющийся основой запуска иммунной системы, работы гормонов, ферментов.

В России недостаток йода — глобальная проблема, которая раньше хоть как-то компенсировалась йодированной солью. Лучше всего принимать «синий йод». Больным, страдающим болезнями щитовидной железы,

рекомендуют тиреоидин, который в ряде случаев не помогает. Это связано с тем, что кишечник и печень грязные, их надо предварительно почистить. Много йода содержится в морских продуктах. В Японии, США используют йод с оливковым маслом, что считается более рациональным.

Несмотря на то, что йода в земной коре 0,0001–0,0003%, роль его в жизни живых организмов огромна. Йод — единственный из микроэлементов, участвующий в биосинтезе гормонов, образовании тироксина, от которого зависит состояние энергетического обмена, уровня теплопродукции. Тироксин активно воздействует на физическое и психическое развитие ребенка, на созревание тканей, регуляцию функционального состояния центральной нервной системы и эмоционального состояния, влияет на все обменные процессы, рост, детородную функцию. Недостаток йода — это и недоношенность беременности, выкидыши. Сейчас уже дефицит йода испытывают до 40% людей в России, а дети — до 90%, а это более быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон, память, малый рост, олигофрения, расстройство нервной системы и прочее.

**Селен** — основа гормонов и ферментов, воспроизводство поколений, развитие, старение, заболевания крови — это все селен. Используйте такой рецепт: суточная доля селена содержится в 2 г дрожжей, только перед приемом их надо залить кипятком, чтобы их «убить», и выпить с водой, но только без сахара. Можно использовать препарат «Неоселен».

В последнее время выявлена громадная роль селена, входящего в состав энзимов (проросшие зерна), защищающих артерии и клеточные мембраны от повреждений свободными радикалами, а это профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Селен, один из крайне необходимых организму микроэлементов, к сожалению, в организме не производится, источником его являются соевые бобы и цельнозер-

новые — пшеница, рожь, рис, а также лук. В норме его должно быть до 200 мк/г, в случае превышения этой дозы возможны выпадение и разрушение зубов, ногтей, расстройство желудочно-кишечного тракта. Но, как правило, его не больше 40–50 мк/г.

**Магний** — один из немногих элементов, играющих громадную роль в выработке энергии: передаче нервных импульсов, синтезе белка, регуляции сосудов, мышц, усвоении глюкозы, построении костной ткани, обмене веществ. Нехватка магния — это повышенная раздражительность, ослабление иммунитета, депрессия и так далее. Известно, что важная роль в регуляции холестерина принадлежит лецитину — аминокислоте, образующейся под действием фермента, содержащего витамин В<sub>6</sub>, который не может образовываться без магния. Если вы употребляете для укрепления костей кальций с витамином С, но без магния, то это — бесполезный процесс. Кальций усваивается только в присутствии магния, которого, кстати, всегда не хватает, особенно у женщин. Наличие магния — это также профилактика камней в почках. Магния много в проросших зернах пшеницы, хлебе грубого помола, салатах, свежих овощах (под кожурой), сое.

**Германий**, которого много в живом чесноке и которого значительно меньше в рекламируемых «царских таблетках», — это эластичность сосудистой системы, клапанного аппарата и так далее.

**Калий** находится внутри клеток, усиливает внутриклеточные процессы, способствует выведению воды из организма, является наиболее существенной структурой нервной и мышечной тканей, особенно сердца и эритроцитов.

**Натрий** содержится в плазме крови и межтканевой жидкости, задерживает воду в организме и является своего рода ключом для открывания каналов, по которым в клетку поступают необходимые вещества. Поэтому недостаток натрия в организме сказывается на



работе любого органа. В частности, у людей, которые соблюдают бессолевую диету, наблюдается увеличение в крови ренина — гормона, который вызывает спазм сосудов и способствует образованию тромбов, инфарктов. Взаимосвязь работы калия и натрия, а также их физиологическое соотношение играют громадную роль, обеспечивая своего рода работу насоса, нагнетающего в клетку необходимые вещества и убирающего отработанные продукты жизнедеятельности. Чем более четко работает эта система, чем больше калия в клетке (растительная пища, овощи) и меньше натрия (оптимальное количество соли), тем меньше степень риска, связанного с заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркт, инсульт, тромбофлебит и так далее).

## Энзимы

Растительная пища, проросшие зерна и так далее — это сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В энзимы входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества.

Как было сказано выше, при термической обработке при температуре выше 54° С пища подвергается коагуляции, энзимы разрушаются и любой обменный процесс: белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие — нарушается. Чем больше энзимов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, тем активнее идет подпитка биоплазмой электролитов и подзарядка энергией организма. Нарушение содержания одного элемента немедленно сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, «плюса» с «минусом», в организме же все должно быть в равновесном состоянии.

Даже из этого малого перечня микроэлементов видно, насколько они важны и взаимосвязаны, они находятся в определенном соотношении друг с другом. Вот почему при употреблении биологически активных добавок (например, рекомендуют применять селен, не разрешенный в качестве пищевой добавки, а только как лечебное средство), могут возникнуть довольно серьезные неприятности с работой желудочно-кишечного тракта, костной системой.

## Жиры

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные (сало, сливочное масло). Необходимо знать, что жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Но вместе с тем жир — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миелиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и тому подобное.

Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания — это линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты, которые в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы, кроме того, обладают антисклеротическим действием.

Между углеводами, жирами и белками в организме существуют определенные взаимоотношения: вместе с витаминами и другими веществами при недостатке одних другие берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них образуются жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты,

которые в основном откладываются про запас, в жировое депо. Поэтому поступление жира в организм необходимо, в противном случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное количество энергии. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.

Профессор Н. М. Самохина своими многолетними исследованиями помогла внести некоторую ясность в использование жиров. Оказывается, растительные рафинированные масла не так безобидны.

В начале растительное масло получают так называемым методом холодного отжима, то есть нерафинированное, но оно при соприкосновении с кислородом очень быстро окисляется и должно храниться в темных бутылках и прохладном месте, а это невыгодно экономически. Поэтому при его дальнейшей обработке и розливе в светлые бутылки масло дополнительно окисляется, а если его еще термически обработать, то в результате получим олифу.

Еще раз обращаем ваше внимание, что рафинированное растительное масло в процессе очистки помещают в химические растворители — бензол или гексан (вещества, получаемые при перегонке нефти), и хотя они впоследствии отгоняются, но какая-то часть остается, в результате всего процесса в таком масле не остается никаких полезных биологически активных веществ.

Самое полезное масло — льняное, для людей с нарушением обменных процессов, жирового обмена; оно уменьшает риск атеросклероза, улучшает работу мембран клеток, повышает иммунитет и другие качества. Льняное масло должно храниться в бутылках из темного стекла, срок его хранения довольно небольшой.

Очень полезно кукурузное масло: оно очищает стенки сосудов, снижает уровень холестерина, уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Полезно ореховое масло, но у нас его практически нет. Между тем его можно приготовить: берется 100 г очищенных (грецких) орехов, ядра орехов размельчают, помещают в сосуд с узким горлом и заливают 1 л подсолнечного или льняного масла. Настаивают 2 недели в закрытой посуде, периодически ее встряхивая. Затем масло отжимают: оно хорошо помогает при гипертонии, болезнях печени, почек, при атеросклерозе, улучшает обменные процессы.

Растительное масло, покупаемое в полиэтиленовой посуде, сразу же после покупки переливайте в темную стеклянную или керамическую посуду, а чтобы оно долго хранилось, добавьте туда немного соли или несколько сухих фасолин.

Нерафинированные масла можно употреблять только в свежем виде, так как при жарении они теряют все свои качества, а присутствующие в них витамины и незаменимые жирные кислоты разлагаются, выделяя в пищу токсические вещества, обладающие мутагенными и канцерогенными качествами.

Богатым источником незаменимых жирных кислот и витаминов могут служить семечки и орехи: 1 ст. ложку масла могут заменить 1–2 ст. ложки подсолнечных или тыквенных семечек, или 2–3 грецких ореха, или 6 миндальных орешков, или 20 зерен арахиса.

Сейчас в качестве жира рекомендуют использовать маргарин, исходным продуктом которого является растительное масло. Однако в последнее время все больше появляется сообщений, что маргарин не так уж безвреден для организма. По своей молекулярной структуре жиры, а это ненасыщенные жирные кислоты, существуют в двух формах: цисизомеры и трансизомеры. И хотя они имеют одни и те же атомы, но пространственное их расположение в молекуле различно, в связи с чем они имеют различные свойства. В качестве строительного материала в нормальной клетке используется только цисизомер. Если же молекула

представляет собой трансизомер, то биологические свойства мембраны клетки меняются и способствуют развитию патологического процесса. Так вот, при термической обработке растительного масла и получении из него маргарина часть цисизомеров заменяется на трансизомеры, из-за чего жидкие масла превращаются во вредные жиры. Установлено, что трансизомеры нарушают работу ферментов (как известно, только поджелудочная железа выделяет 24 фермента), изменяется структура клеточных мембран, вследствие чего повышаются уровень холестерина, вероятность развития инфаркта, диабета. Увеличивается восприимчивость к онкологическим заболеваниям. Например, при употреблении 40 г маргарина, в котором находится 5 г трансизомеров, риск возникновения инфаркта повышается на 50%, у беременных женщин возможны нарушение обменных процессов в организме ребенка и эндокринные нарушения. Помимо этого, при приготовлении маргарина масло обогащается кислородом при повышенной температуре, отчего становится твердым. При этом изменяется молекулярный состав жира, в результате чего образуются трансжирные кислоты, потенциально токсичные и канцерогенные. Учтите, что к этому еще добавляется желтый цвет и химические ароматизаторы, которые делают маргарин похожим на масло.

Что же делать? Жиры, конечно, нужны, но их количество лучше сократить и использовать сало или топленое сливочное масло, а лучше всего свиное сало. Дело в том, что свиное сало содержит арахидоновую кислоту, без которой невозможно строительство клеток и синтез гормонов. Она препятствует развитию атеросклероза и содержит много биологически активных веществ. Не надо забывать и рыбий жир, препятствующий отложению в сосудах атеросклеротических бляшек благодаря содержащимся в нем особым активным веществам — полиненасыщенным жирным кислотам.

Биологическая ценность сливочного масла при нагревании изменяется незначительно, сало свиное не изменяет усвояемости, а баранье и говяжье даже повышает. В связи с этим Н. М. Самохина рекомендует использовать *хозяйкам только свиное сало и топленое сливочное масло*, а в качестве приправ различного рода укусы — яблочный, виноградный, лимонный и тому подобное. Кроме этого, сало содержит значительно больше незаменимых жирных кислот, чем сливочное масло, — до 10%. Поэтому биологическая активность свиного жира раз в 5 выше сливочного масла и говяжьего жира.

Подобного рода рекомендации особенно важны для нефрологических больных и при профилактике атеросклеротических процессов.

Несмотря на сложившееся у натуропатов соотношение продуктов: белков, жиров, углеводов, как 1:1:3–5, на Западе находит признание несколько отличающийся баланс — 1:2,5–3,5:0,3–0,5 (Я. Красневский, Польша). Дело в том, что при любом заболевании страдает в первую очередь жировой обмен, влияющий на сердечно-сосудистую систему, в частности, на капилляры и мембраны клеток, от нормальной деятельности которых зависят обмен веществ и деятельность клетки в целом. Известно, что чем больше мы употребляем углеводов: сахар, конфеты, белый хлеб, различные кондитерские изделия, тем больше «плохого» холестерина образуется в печени, в то время как жировая пища такой особенностью не обладает. Применение такой жировой диеты (диета обозначает не ограничение какого-либо продукта, а образ жизни) улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, устраняет в нем гнилостные и бродильные процессы, снижает возбуждение нервной системы. Каким жирам отдать предпочтение? Например, яйцам, которые легко усваиваются и содержат достаточно много противоатеросклеротических веществ; употреблять их всмятку, в виде омлетов на

сливочном масле (свином жире), а также вареное мясо, рыбу. Что удивительно, такая жировая диета, по данным автора, оказывает выраженный эффект при таких тяжелых заболеваниях, как болезнь Бехтерева, рассеянный склероз, различного рода аллергические проявления, диабет, облитерирующий эндартериит, остеопороз и так далее. При употреблении достаточно большого количества жиров и малого — углеводов процесс образования атеросклеротических бляшек не только приостанавливается, но происходит их рассасывание. Только при этом надо вести активный образ жизни.

Мы ознакомились со строением и «правилами работы» желудочно-кишечного тракта, основными элементами нашего питания и их действием на организм. Перейдем теперь к основной теме нашей книги: удивительному живому организму — чайному грибу. Когда-то он имелся у нас практически в каждом доме и был широко известен, а теперь достать его трудно. Организована даже продажа его в Интернете.

Между тем, этот незаслуженно забытый полезный продукт обладает лечебными свойствами, при условии правильного хранения и употребления настоя он излечит вас от многих заболеваний. Познакомимся с ним поближе.



## ИСТОРИЯ И ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЧАЙНОГО ГРИБА

Происхождение чайного гриба и по сей день является научной загадкой: в естественном виде в природе он не встречается, а между тем известен с далекой древности — первое историческое упоминание об этом чудесном грибе относится примерно к 400 г. н. э.: по легенде, корейский врач исцелил японского императора этим снадобьем от болезни желудка.

Есть более интересная версия этой сказки: монах предсказал больному императору, что лекарство ему принесет муравей. Некоторое время спустя император действительно увидел упавшего в чашку с чаем муравья, и тот сказал ему, что принес и опустил в чашку императора невидимое глазу лекарство. Чашку следует оставить и подождать, пока в ней не вырастет медуза, которая превратит чай в целебное снадобье. Император послушался муравья, выпил лекарство и выздоровел.

Чайный гриб был издавна известен даже в древней Мексике: там его настаивали на кусочках инжира.

Некоторые версии происхождения гриба таковы: ученые считают, что из естественных мест своего обитания уксуснокислые бактерии разносятся различными насекомыми в жидкие продукты; что изначально чайный гриб развивался в водоемах с особой растительностью и химическим составом воды, однако достоверной и доказанной гипотезы не существует.

Официальная версия ученых такова: родиной чайного гриба является Цейлон, оттуда гриб распространился



через Индию в Китай, Маньчжурию и Восточную Сибирь, а уже оттуда в Европу. Впрочем, некоторые считают родиной гриба Тибет, так что никакой ясности нет. Достоверно лишь то, что сегодня чайный гриб имеется и в Европе, и в Азии, где его культивируют в сахарно-чайной среде.

Названий у чайного гриба также великое множество: китайский гриб, японский гриб, чайный квас, индийский гриб, маньчжурский гриб, морской гриб, фанго, кам-бу-ха, японская губка.

Это уникальное создание природы даже не является грибом в привычном понимании этого слова, а представляет собой симбиоз дрожжевых грибков и бактерий уксусного брожения, которые образуют огромную колонию, внешне похожую на медузу. Именно эти микроорганизмы и обеспечивают целебные и питательные свойства настоя гриба. Кстати, научное название гриба — медузомицет.

Верхняя часть колонии блестящая, плотная, а нижняя выполняет функцию ростковой зоны и имеет вид многочисленных свисающих нитей. Именно тут происходит превращение обычного сахарного раствора и чайной заварки в комплекс полезных для человеческого организма веществ.

Слизистая пленка гриба — зооглея — использовалась для приготовления уксуса, причем не только в домашних условиях: на европейских фабриках (во Франции, Пруссии, Англии) уксус с помощью чайного гриба изготавливали в больших деревянных чанах; вес гриба при этом превышал 100 кг. Такой метод приготовления уксуса назывался орлеанским.

Во время Первой мировой войны немецкие ученые разработали даже метод получения из зооглеи искусственной кожи, и получили на свое изобретение соответствующий патент.

Откуда чайный гриб появился в России достоверно не известно, но наиболее вероятно, что его завезли из

Маньчжурии во время Русско-Японской войны. Первые научные публикации о нем появились в русской печати в статьях А. А. Бачинской и Г. Линдау в 1913 году.

Научные исследования А. А. Бачинской по морфологии и биологии чайного гриба отличались полнотой и были в своем роде уникальны. Эта исследовательница изучила образцы чайных грибов, доставленные из различных мест России, и именно тогда было установлено, что основной частью чайного гриба являются уксуснокислые бактерии. В 1929 году В. Геннебергом было описано еще две разновидности уксуснокислых бактерий, которые представляли собой слизистую массу, с плотными зооглеями.

Новую волну интереса к этой культуре в начале 30-х годов XX века вызвала публикация статьи Д. Щербачева «Чайный или японский гриб и его проблема». В статье говорилось о том, что систематическое применение настоя чайного гриба тормозит атеросклероз и снижает давление. Благодаря этой статье начали проводиться дальнейшие исследования лечебных свойств чайного гриба, и было открыто, что настой обладает лечебными свойствами при целом ряде заболеваний.

Лечебное действие настоя при желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе дизентерии, и при диспепсии детей открыл Е. Болдырев в 1938 году. В 1942 году Е. А. Плевако, А. А. Парфина и О. П. Орлова разработали метод промышленного получения из настоя чайного гриба глюконовой кислоты, которая может служить в промышленности заменителем целого ряда дефицитных органических кислот. В 1930–40-е годы было опубликовано довольно много работ, в которых так или иначе исследовались свойства чайного гриба и его настоя, однако четкой системы в этих трудах не просматривалось. Систематические клинические испытания гриба были начаты в 1947 году и спустя два года дали результаты: Е. К. Наумова в 1949 году

сообщила о получении медузина — нового антибиотического вещества. Это вещество оказалось эффективно при атеросклерозе и склеротической фазе гипертонической болезни.

Терапевтическое действие медузина при тяжелых формах стоматитов у детей было изучено в 1955 году исследователями 2-го Московского медицинского института. Был отмечен положительный эффект, который появился на 3–5-й день лечения у 20 детей.

Казахский институт эпидемиологии и микробиологии также провел длительное (1942–1955 гг.) систематическое изучение свойств чайного гриба. В настое чайного гриба были обнаружены ферменты липаза и зимаза, а также липиды и пигменты. Было также получено вещество, названное ММ, оказывающее бактерицидное действие на микроорганизмы — возбудители золотистого стафилококка, брюшного тифа, пневмококков, паратифа А и В, дизентерии и дифтерийной палочки.

В результате такого многостороннего исследования проблемы был накоплен большой научный материал о возможностях и свойствах настоя чайного гриба.



## СОСТАВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НАСТОЯ ЧАЙНОГО ГРИБА

Чайный гриб представляет собой не одно живое существо, как думали в давние времена, а целую колонию живых существ. В этой колонии отмечен симбиоз двух видов совершенно разных организмов — дрожжевых грибов и уксуснокислых бактерий. В результате их совместной работы целебные свойства обычного чая дополняются и обогащаются целебными свойствами уксуса и дрожжей, а также целого ряда продуктов жизнедеятельности колонии.

Таким образом, настой чайного гриба является продуктом двух комбинированных брожений и имеет очень сложный состав. В чайном грибе участвуют различные виды дрожжей и уксуснокислое брожение.

При указанных видах брожения получают промежуточные вещества, где важная роль отводится фосфорной кислоте: она участвует в промежуточных этапах брожения и образует сложные эфиры фосфорной кислоты, которые переходят в свободную пировиноградную кислоту, а последняя — в уксусный альдегид и углекислоту. При этом как дрожжи, так и углекислые бактерии могут участвовать в синтезе витаминов.

В настое был обнаружен спирт, уксусная, глюконовая кислота и кофеин. По более поздним сведениям в настое чайного гриба, кроме указанных кислот, были обнаружены щавелевая, лимонная, молочная, койевая кислоты, витамин С и следы витамина D. Кроме того, определены следы дубильных веществ, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества,

жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

В 15-дневном настое чайного гриба обнаружено 0,65 мг% витамина С, а в 6-месячной — 4,4 мг%.

Исследования настоя на аскорбиновую кислоту показали, что он может быть использован как продуцент аскорбиновой кислоты.

При анализе 100 мл настоя чайного гриба обнаружено: лимонной кислоты 2,4 мг, яблочной — 15,2 мг, летучих кислот в пересчете на уксусную кислоту — 226 мг, пировиноградной — 12 мг.

Были установлены дубильные вещества в количестве 0,08% и белки — 5,24%.

Наряду с прочими веществами предполагается наличие в настое гриба и антибактериального вещества.

Состав настоя весьма сложный и включает следующие группы веществ:

- кислоты органические: уксусная, глюконовая, щавелевая, лимонная, яблочная, молочная, пировиноградная, койевая, фосфорная;
- спирт этиловый;
- витамины: аскорбиновая кислота, тиамин;
- ферменты: каталаза, линаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптические ферменты;
- липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты;
- сахара: моносахариды, дисахариды;
- пигменты: хлорофилл, ксантофилл;
- пуриновые основания из чайного листа.

Все показатели даны для настоя гриба на черном чае; что касается настоя с применением зеленого чая, то он по составу более уникален.

### **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Витамин С — мощный антиоксидант. Он играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, участвует в синтезе коллагена и про-

коллагена, обмене фолиевой кислоты и железа, а также синтезе стероидных гормонов. Аскорбиновая кислота также регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Витамин С является фактором защиты организма от последствий стресса. Усиливает репаративные процессы, увеличивает устойчивость к инфекциям. Уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Имеется много теоретических и экспериментальных предпосылок для применения витамина С с целью профилактики раковых заболеваний. Известно, что у онкологических больных из-за истощения его запасов в тканях нередко развиваются симптомы витаминной недостаточности, что требует дополнительного его введения.

Существуют данные, показывающие профилактическую роль витамина С в отношении рака толстой кишки, пищевода, мочевого пузыря и эндометрия.

Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо, выводить токсичные медь, свинец и ртуть.

Важно, что в присутствии адекватного количества витамина С значительно увеличивается устойчивость витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А, Е, пантотеновой и фолиевой кислот. Витамин С предохраняет холестерин липопротеидов низкой плотности от окисления и, соответственно, стенки сосудов от отложения окисленных форм холестерина.

Способность успешно справляться с эмоциональным и физическим бременем стресса в большей степени зависит от витамина С, чем от какого-либо другого витамина. Витамин С помогает выработке этих стрессовых гормонов и защищает организм от токсинов, образующихся в процессе их метаболизма.

Наш организм не может запастись витамином С, поэтому необходимо постоянно получать его дополнительно.

Лишь немногие люди и особенно дети едят достаточно фруктов и овощей, которые являются главными пищевыми источниками витамина. Тепловая обработка, хранение и биохимическая переработка приводят к разрушению большей части витамина С, который мы в ином случае могли бы получать из пищи. Еще больше его сгорает в организме под влиянием стресса, курения и других источников повреждения клеток, наподобие дыма и смога. Повсеместно используемые медикаменты, вроде аспирина и противозачаточных таблеток, в огромной степени лишают наш организм тех количеств витамина, которые нам все-таки удалось получить.

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, состояния беременности или кормления грудью, климатических условий, вредных привычек.

Болезни, стрессы, лихорадка и подверженность токсическим воздействиям (таким, как сигаретный дым) увеличивают потребность в витамине С.

В условиях жаркого климата и на Крайнем Севере потребность в витамине С повышается на 30–50%. Молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается.

Средневзвешенная норма физиологических потребностей составляет 60–100 мг в день. При недостаточности поступления витамина в течение длительного времени может развиваться гиповитаминоз. Возможные симптомы дефицита витамина С: кровоточивость десен, выпадение зубов, легкость возникновения синяков, плохое заживление ран, вялость, потеря волос, сухость кожи, раздражительность, общая болезненность, суставная боль, депрессия.

## Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)

Витамин В<sub>1</sub> — водорастворимый витамин, легко разрушается при тепловой обработке в щелочной среде.

Витамин В<sub>1</sub> участвует в углеводном обмене и связанном с ним энергетическом, жировом, белковом, водно-солевом обмене, оказывает регулирующее воздействие на трофику и деятельность нервной системы.

При недостаточном поступлении тиамин пировиноградная и молочная кислоты накапливаются в тканях, вследствие чего ухудшаются функции ряда систем, в первую очередь, нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной.

Тиамин улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении.

Тиамин оптимизирует познавательную активность и функции мозга. Он оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, способность к обучению и необходим для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца. Тиамин выступает как антиоксидант, защищая организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.

подавляющее большинство людей нуждается в дополнительном приеме витамина В<sub>1</sub>. Например, больше тиамин нужно, если большую часть рациона питания составляет вареная пища или рафинированные мучные и зерновые продукты. Люди, употребляющие алкоголь и чай, также нуждаются в более высоких дозах.

Потребность в витамине В<sub>1</sub> повышается во время болезни и в период выздоровления, в стрессовых ситуациях, при физических нагрузках, в период беременности и кормления, у пациентов с гиперфункцией щитовидной железы.

Кроме того, потребность в тиамине увеличивается с возрастом: у пожилых людей снижается способность усваивать и метаболизировать тиамин, им показаны повышенные дозировки В<sub>1</sub>.



При полном авитаминозе В<sub>1</sub> развивается болезнь бери-бери: в организме нарушается углеводный обмен и накапливаются молочная и пировиноградная кислоты. При этом наблюдаются поражения нервной системы (полиневриты, которые могут оканчиваться параличами), сердечной мышцы (она теряет способность эффективно сокращаться, сердце больного увеличивается, учащается пульс), пищеварительного тракта (снижается аппетит, появляются запоры). У больных наблюдается резкое общее истощение, распространенный или частичный отек.

Первичными признаками развивающегося гиповитаминоза В<sub>1</sub> являются: повышенная раздражительность, ощущение внутреннего беспокойства, плаксивость, депрессия, бессонница (временами стойкая), снижение памяти, онемение рук и ног, зуд, ухудшение координации, зябкость при комнатной температуре, нарушение функций мозга, повышенная умственная и физическая утомляемость, снижение аппетита, ощущение тяжести или жжения в подложечной области, тошнота, запоры, диарея, потеря веса, увеличение печени, одышка даже при небольшой физической нагрузке, тахикардия, артериальная гипотония.

Дополнительный прием тиамина необходим также при применении диуретических препаратов при гипертонии, застойной сердечной недостаточности, так как они ускоряют его выведение из организма.

Витамины В<sub>1</sub> улучшает функционирование нервной системы и снижает боль при различных неврологических заболеваниях.

В дерматологической практике тиамин применяется при дерматозах неврогенного происхождения; зуде кожи различной этиологии, пиодермии, экземе, псориазе.

Применение витамина В<sub>1</sub> показано для лечения заболеваний органов пищеварения: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гаст-

рит, сопровождающийся нарушениями двигательной и секреторной функций желудка, хронический энтерит с синдромом малабсорбции, энтероколит, гепатит, хронический панкреатит с секреторной недостаточностью, болезни оперированного желудка, цирроз печени.

Нарушения обмена веществ и болезни эндокринной системы (тиреотоксикоз, сахарный диабет, ожирение) также являются показанием к приему тиамина.

Витамин В<sub>1</sub> выступает как антиоксидант, защищая организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.

### **Органические кислоты**

До последних лет органическим кислотам приписывалось в основном возбуждающее аппетит, желчегонное, бактерицидное и противогнилостное действие в кишечнике. Влияние на работоспособность низших карбоновых кислот ранее было неизвестно. Установлено, что они ускоряют восстановление организма после тяжелых физических нагрузок, перелетов, затяжных переговоров и так далее.

Оказывается, янтарная, яблочная, кетоглутаровая дикарбоновые кислоты относятся к группе энергодаяющих соединений и субстратов. Кислоты могут быть эффективны при лечении в пожилом возрасте, при переутомлении. Большинство органических кислот обладают свойствами биогенных стимуляторов.

Может быть, действием органических кислот отчасти объясняется биостимулирующий эффект яблочного уксуса, описанный американцем Д. Джарвисом. Органические кислоты вызывают и некоторое повышение аппетита за счет стимуляции секреции поджелудочной железы. Включение кислых растений в рацион способствует усвоению пищи, особенно у худощавых и быстро утомляющихся людей.

Органические кислоты, особенно яблочная и лимонная, содержатся во многих плодах и овощах. Яблочной кислоты очень много в плодах барбариса, рябины, яблоках, лимонной — в цитрусовых, клюкве; молочная кислота в значительных концентрациях накапливается в продуктах, подвергающихся молочнокислому брожению (молочнокислые продукты, квашеные и моченные овощи и плоды).

Молочная кислота, обладая бактерицидными свойствами, значительно улучшает состав кишечной микрофлоры, уменьшает клинические проявления дисбактериоза и самоотравления организма. Возможность использования молочной кислоты при тяжелых физических и умственных нагрузках, на первый взгляд, кажется парадоксальной. Принято считать, что она, накапливаясь в процессе работы, ведет к ацидозу (закислению крови) и нарушению работоспособности. Однако прием молочнокислых продуктов при незначительных нагрузках, наоборот, способствует более ускоренному формированию устойчивости организма к избытку молочной кислоты и более быстрому ее выведению из крови. Тем самым производится своеобразная тренировка метаболических систем, ускоряющая восстановление. К тому же, всасываясь в желудочно-кишечном тракте, молочная кислота может в процессе обмена образовывать щелочные соли и защелачивать внутреннюю среду. Не случайно молочнокислый кальций именно для этого используется в медицине.

Другие органические кислоты в процессе обмена также образуют щелочные соли, поэтому они тоже могут применяться для борьбы с закислением крови, возникающим при значительных нагрузках. Так как органические кислоты имеют и жаждоутоляющие свойства, то их используют в качестве добавок в спиртные напитки в виде фруктовых и ягодных соков. Однако не все органические кислоты так полезны. Например, щавелевая кислота, которая содержится в значитель-

ных количествах в шпинате, щавеле, ревене, инжире. Она соединяется в кишечнике с кальцием пищи и образует нерастворимый оксалат кальция, тем самым нарушается усвоение кальция и может возникнуть его дефицит, особенно при физических нагрузках, работе в горячих цехах, жарком климате и тому подобном. Поскольку кальций необходим для сократительной деятельности мышц, его дефицит способен нарушить возбудимость нервно-мышечной системы. Поэтому любителям щавеля, шпината и ревеня, содержащих много щавелевой кислоты, надо знать меру.

Органические кислоты способствуют ощелачиванию организма. Включая большое количество щелочных компонентов, они в процессе превращений в организме окисляются до углекислоты ( $\text{CO}_2$ ) и воды ( $\text{H}_2\text{O}$ ) и оставляют в организме значительный запас щелочных эквивалентов.

## Ферменты

В отличие от растений, животные (в том числе и человек) сами не создают питательных веществ, а получают их из внешней среды. Для этого они потребляют пищу, перерабатывают ее и извлекают необходимые для их жизнедеятельности питательные вещества. Пищеварение — совокупность процессов переработки пищи в организме. Это достаточно сложный процесс, который включает: расщепление питательных веществ, всасывание их, переход их из желудочно-кишечного тракта в кровь и лимфу); затем питательные вещества вовлекаются в обмен веществ с образованием пластических материалов для построения организма и выработки энергии. В этом процессе участвуют около 20 ферментов, которые выделяются слюнными железами, поджелудочной железой, железистыми клетками слизистой оболочки желудка и кишечника. В химических

преобразованиях пищи важную роль играет секреция пищеварительных желез. Она строго координирована. Пища, передвигаясь по желудочно-кишечному тракту, подвергается поочередному воздействию различных пищеварительных желез.

Понятие «пищеварение» неразрывно связано с понятием пищеварительных ферментов. Пищеварительные ферменты – это узкоспециализированная часть ферментов, основная задача которых — расщепление сложных пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте до более простых, которые уже непосредственно усваиваются организмом.

Основными ферментами, расщепляющими углеводы, являются амилаза, сахароза и лактоза. Причем более 90% удельного веса занимает амилаза, поскольку большая часть потребляемых нами углеводов являются сложными, то и амилаза соответственно — основной пищеварительный фермент, расщепляющий углеводы (сложные).

Ферменты, расщепляющие белки, называются протеолитическими. Основной протеолитический фермент желудка — пепсин. Пепсин расщепляет крупные белковые молекулы до пептидов и аминокислот. Активен пепсин только в кислой среде, поэтому для его нормальной активности необходимо поддерживать определенный уровень кислотности желудочного сока. При некоторых заболеваниях желудка (гастрит и тому подобные) кислотность желудочного сока значительно снижается.

Фермент, необходимый для расщепления жиров, называется липаза.

Многие сырые овощи и фрукты содержат разнообразные ферменты, но кулинарная обработка, особенно нагревание, уничтожает почти все энзимы, содержащиеся в сырых продуктах. Современный человек питается к тому же нерационально, как в качественном, так и в количественном отношении, зачастую не соблюдая

режим питания, принимая часто пищу всухомятку, «на ходу», подвергнутую чрезмерной кулинарной обработке, рафинированную пищу, обедненную питательными веществами. Расстройство пищеварения или диспепсия характеризуется нарушением процессов переваривания пищи. Причины этого могут быть самые разные — хронические воспалительные заболевания органов пищеварения, переедание, употребление недоброкачественной, непривычной или «тяжелой» (жирной пищи). Когда пищеварительная система не справляется со своей функцией, могут появиться не только функциональные, но и различные патологические состояния, что может сопровождаться такими симптомами, как боль и тяжесть в желудке, отрыжка, вздутие и урчание в животе, жидкий стул (или, наоборот, запор), слабость, головокружение, тошнота.

### ***Антибактериальное действие настоя чайного гриба***

Нужно упомянуть еще обо одном важнейшем свойстве настоя чайного гриба — его естественном антибактериальном (антибиотическом) действии. Естественный антибиотик, вырабатываемый им, получил название медузин (от научного названия самого гриба — медузомицет).

Были проведены эксперименты по лечению дизентерии с помощью медузина. Оказалось, что эффективность настоя чайного гриба не уступает антибиотикам, традиционно применяющимся при лечении данного заболевания. В дальнейшем действие настоя чайного гриба было испытано на больных стоматитом, ангиной, тонзиллитом, энтероколитом, скарлатиной, дифтерией, конъюнктивитом и др. Эксперименты подтвердили способность медузина ускорять заживление трофических язв и долго незаживающих гнойных ран. Естественный антибиотик медузин в сочетании с кислой средой, а также ферментами и витаминами быстро и

глубоко разрушает клеточную структуру болезнетворных микроорганизмов, восстановиться и выработать устойчивость к этому антибиотику они не успевают. Настой чайного гриба имеет широкий спектр действия, то есть уничтожает микробы разных видов.

Он может быть использован без вреда для организма при воспалительных процессах конъюнктивы глаза. Лечебные свойства настоя были испытаны и в хирургической практике: всевозможные мелкие гнойные раны на пальцах рук и ног хорошо поддаются лечению настоем чайного гриба.

Настой чайного гриба и препараты, полученные из него, оказывают также благоприятное действие при атеросклерозе, остром тонзиллите, хроническом энтероколите, остро протекающей дизентерии и бациллоносительстве, при токсической диспепсии детей, язвенном стоматите.

В народной медицине настой чайного гриба рекомендуется употреблять внутрь при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, неврастении, желудочно-кишечных заболеваний, отеках и как укрепляющее средство.

Настой обладает высокими бактерицидными свойствами в отношении различных микроорганизмов, в том числе и паратифозных.

Настой чайного гриба действует раздражающе на желудочные железы, вызывает в течение продолжительного времени усиленное выделение желудочного сока, обладающего сокопереваривающей силой. Настой чайного гриба в смеси с желудочным соком повышает свою антибактериальную активность в несколько раз. Легко всасывается и оказывает стимулирующее действие, повышает общий тонус организма, мобилизуя его защитные силы, а также подавляет болезнетворную флору кишечника. Это объясняет эффективность настоя чайного гриба при желудочно-кишечных инфекциях.

В кишечнике настой чайного гриба уменьшает количество кишечных палочек, подавляя их, при этом он не влияет на молочнокислые и ацидофильные палочки, а также стимулирует защитные функции организма.

Настой уничтожает гнилостные бактерии и других вредных обитателей кишечника. Уже через несколько дней после систематического приема настоя исчезают вздутие кишечника и неприятный запах стула. Это указывает на то, что образование ядов в кишечнике снижается и восстанавливается здоровая кишечная флора. Потребление настоя уменьшает чувство голода. Он активизирует обмен веществ и стимулирует образование ферментов, участвующих в процессе пищеварения. Таким образом, настой чайного гриба является средством естественного происхождения, не оказывающим побочных действий, предотвращающим перегрузку кишечника.

Настой обладает свойством бодрить и поднимать общий тонус организма. Действует возбуждающе на слизистую оболочку рта, что способствует слюноотделению.

Настой чайного гриба может быть использован и как стимулятор роста.

Этот внушительный список полезных свойств настоя чайного гриба еще далеко не полон, так как исследование его не завершено. Однако многовековой опыт медицины народной, а теперь и исследования официальной медицины дают нам достаточно убедительных доказательств для применения этого полезного продукта.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСТОЯ

От материнского гриба отделяют нижний слой и кладут его в трехлитровую банку, куда наливают остывший, не очень крепкий сладкий чай. Банку помещают в теплое место. Первые три дня гриб лежит на дне банки, а потом всплывает, и через неделю первая порция настоя готова. Всплытие гриба начинается из-за образования продукта его жизнедеятельности — углекислого газа, причем настой сам собой становится газированным.

В пароде чайный гриб обычно готовят без затей. Как правило, в обвязанную марлей банку с грибом заливают оставшиеся от ежедневного чаепития «спивки» и время от времени подсыпают сахарный песок. Образовавшийся настой пьют, когда придется.

Приготовленный таким образом чайный гриб не только не полезен, а вреден, считают специалисты в области натуропатии.

Дело в том, что органические кислоты, за которые ценят настой чайного гриба, образуются в нем лишь на четвертые-пятые сутки. А до этого, на этапе расщепления сахара, в нем преобладают винный спирт и углекислый газ — вредные для организма соединения. Заливая в гриб очередную порцию «чайных спивок» и засыпая сахар, мы вновь запускаем процесс первоначального брожения, а значит, в настое опять появляются винный спирт и углекислый газ. Неудивительно, что от такого «лечения» людям становится плохо. Как же правильно приготовить настой?

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ ЧАЙНОГО ГРИБА

Для разведения чайного гриба подойдет трехлитровая банка с широким горлышком, которое надо закрыть несколькими слоями марли. Ни в коем случае нельзя накрывать горлышко крышкой, так как для жизнедеятельности гриба необходим воздух. Лучше завести две банки: в одной будет жить гриб, в другую вы будете сливать готовый напиток, который можно хранить в холодильнике довольно длительное время.

Для роста и развития гриба необходим раствор чая с сахаром (1,5–2 л). Его готовят из расчета 100–120 г сахара на 1 л воды. Добавлять надо обязательно кипяченую воду с уже растворенным в ней сахаром: в сырой воде много растворимых солей кальция (солей жесткости воды), которые образуют с глюконовой кислотой глюконат кальция, выпадающий в осадок. Воду для раствора слегка подогревают, растворяют в ней сахар и затем, остудив, доливают в банку. Нельзя сыпать сахар прямо в банку, так как можно нанести ожог слизистой оболочке гриба, в результате чего он погибнет. Угнетает гриб и слишком крепкий чай.

Оптимальная температура для гриба +25 °С. Температура ниже + 17 °С вредна, так как снижает активность гриба, в результате чего в нем может завестись сине-зеленая водоросль. Гриб лучше держать подальше от окна, так как холод и прямой свет тормозят его развитие.

Настой гриба следует сливать каждые 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Если гриб перестоит в растворе, то пленочка начинает буреть. Это верный признак того, что гриб начинает погибать.

По завершении цикла настой гриба сливают через слой марли и используют. По вкусу он должен напоминать крепкий сильно газированный квас.

Гриб можно заливать не только черным, но и зеленым чаем. Настой получается даже полезнее, так как в зеленом чае больше витаминов и кофеина, чем в черном, он

лучше тонизирует. Таким настоем хорошо полоскать рот после еды, поскольку некоторые соединения зеленого чая убивают бактерии, способствующие разрушению зубов.

Для приготовления настоя чайного гриба используют не только черный и зеленый чай, но и огромное количество различных травяных смесей. Хорошо к чаю добавлять смесь крапивы с листьями ежевики, мать-и-мачехи, подорожника, белого терновника, листочков березы, земляники, липового цвета. На литр раствора берется от двух до трех чайных ложек травяной смеси на литр воды. Можно приготавливать раствор из плодов шиповника, получается очень вкусный напиток. Как правило, такой чай следует процеживать, причем буквально через час после заварки. Нельзя использовать для приготовления настоя те сорта чая, которые содержат много эфирных масел (таких как шалфей, перец, ромашка, дикая смородина и ряд других), это может плохо сказаться на здоровье.

Многих так и тянет поэкспериментировать, добавить в банку с грибом что-нибудь такое, от чего он станет еще полезнее. Например, вместо сахара положить мед. Вреда от этого, наверное, не будет, а что касается пользы... Перерабатывая обычный сахар, чайный гриб превращает его в полезные для нашего организма ингредиенты. А какой смысл преобразовывать естественные простые сахара, содержащиеся в меде, сами по себе очень ценные? При этом в химическую реакцию с грибом вступят и другие компоненты меда, изменяя свои качества и свойства, причем неизвестно как.

Впрочем, о практике негативного воздействия чайного гриба, настоянного на меде, пока ничего не известно. Вот в чем никто из специалистов не сомневается, так это в большой полезности сочетания меда с уже приготовленным настоем чайного гриба. Добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСТОЯ

Для общей профилактики и оздоровления организма: пить 1 стакан утром натощак примерно за 45 минут до завтрака, один стакан до или после обеда, а последний стакан вечером перед сном. Не обязательно пить по целому стакану — количество вы определяете для себя сами. Желательно пить чайный гриб в течение двух месяцев, а через месяц сделать перерыв, чтобы не допустить раздражения желудка

Особенно мощно «работает» настой гриба, если выпить его утром — натощак и вечером — перед сном. За время вашего сна настой продезинфицирует и прочистит желудочно-кишечный тракт, успокоит нервную систему и улучшит сон, а выпитый утром, он отлично «взбодрит» систему пищеварения.

Если выпить настой сразу после еды, он вступит в химическую реакцию с пищей. Тогда она будет расщепляться не столько естественными ферментами, сколько самим настоем. В результате пища очень быстро «прогоняется» по желудочно-кишечному тракту, и через некоторое время вы с удивлением обнаруживаете, что голодны.

Основное правило — не смешивать настой с пищей. Его лучше пить не более трети стакана и не раньше, чем через 3–4 часа после приема пищи.

Если через какое-то время после еды вы почувствовали тяжесть в желудке — переели, съели что-то не то — полстакана настоя помогут вам, прочистив и продезинфицировав желудочно-кишечный тракт.

После приема настоя подождите хотя бы час. За исключением того случая, когда вы сознательно используете настой для улучшения процесса пищеварения. Для этого за 20–30 минут до еды выпивают примерно полстакана настоя.

***Употребление настоя чайного гриба с медом.***  
Тем, кто страдает гастритами и повышенной кислот-

ностью желудочного сока, можно подсластить настой медом, чтобы понизить его кислотность. В этом случае получается качественно новый продукт, в котором составные части обогащают и дополняют друг друга.

Мед является источником минеральных веществ, усиливает антибактериальные свойства и энергетическую ценность настоя за счет содержания простых сахаров — фруктозы, глюкозы и других.

Мед нужно класть по вкусу в стакан непосредственно перед приемом продукта. Можно просто добавлять мед в настой гриба перед употреблением (примерно чайную ложку на стакан настоя), а можно пить с травяные настои или отвары с медом вместе с употреблением чайного гриба.

## НЕКОТОРЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Чайный гриб не рекомендуется употреблять при диабете, а также людям, страдающим грибковыми заболеваниями. Причина не в каких-либо свойствах самих грибов, а в сахаре, который содержится в настое. При грибковых заболеваниях и при диабете сахар вреден в любых продуктах питания. Не следует употреблять гриб в больших количествах и не стоит принимать настой неразбавленным, это можно делать только в том случае, если он простоял совсем недолго и еще совсем слабый. Не стоит заменять при брожении гриба сахар медом — клинически пока не исследовано, как меняется при этом состав настоя, так что последствия от приема такого напитка могут быть самые непредсказуемые. Крепкий настой не следует употреблять автомобилистам перед поездкой.

Не стоит пить чайный гриб при повышенной кислотности желудочного сока и язвенной болезни желудка, особенно в острой фазе. Исключение составляет

настой чайного гриба с медом, приготовленный на основе черного (не зеленого) чая. Мед нейтрализует воздействие кислотной составляющей чайного гриба, исключая возможность обострения. Но такое сочетание — не лучшее для людей, страдающих ожирением: в состав меда входят фруктоза и сахароза — простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом. Эти вещества мгновенно усваиваются, способствуя увеличению веса.

## **«ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ» ЧАЙНОГО ГРИБА**

Если вы собираетесь выпить в течение ближайших пяти дней весь запас настоя, сразу делайте новый «залив». Когда новая порция не нужна, отправьте гриб на отдых: при этом можно просто залить его водой (лучше кипяченой), но предпочтительнее поместить в слабый раствор чая.

Гриб нужно промывать теплой кипяченой водой: зимой — раз в 2 недели, летом — раз в неделю.

Чем больше у гриба слоев, тем он сильнее и здоровее. Но с таким труднее управляться — его нелегко вынуть из банки, промыть как следует. Так что, если ваш гриб «растолстел», лучше удалить один-два слоя.

Отделять нужно свежие, то есть верхние слои. «Бороду», наоборот, следует холить и лелеять, ведь это колонии уксуснокислых бактерий, которые синтезируют органические кислоты — основу целительного потенциала чайного гриба. Удаляют лишь те волокна бороды, которые сами пустились в свободное плавание.

Что делать, если гриб не всплывает на поверхность раствора чая? Так случается с молодым грибом либо когда от зрелого гриба отделяют сразу несколько слоев и он становится слишком тонким. Подождите несколько часов — может, всплывет. Если нет — уменьшите

количество чайного раствора. Пусть даже его окажется очень мало — не беда: через одну-две заправки гриб наберет силу и в скором времени сможет напоить всю семью.

Если про чайный гриб забыть, то вся жидкость может испариться, тогда гриб нужно залить сладким чаем и дать отстояться неделю.

**Лечение гриба:** бурые пятна на поверхности гриба — это ожоги от сахарного песка. Не торопитесь выбрасывать такой гриб, сначала попробуйте его вылечить. Для этого нужно всего-навсего...перестать сыпать на гриб сахар. Все остальное он сделает сам, пока бурых пятен немного. Если ожоги велики, верхний слой лучше удалить: пораженными участками своего «тела» гриб не может дышать, а кислород ему жизненно необходим.

Напоминаем:

- Вкусовые качества настоя гриба при его хранении в холодильнике не теряются, а улучшаются.
- Готовый настой по вкусу напоминает крепкий, хорошо газированный квас. Пить его — истинное удовольствие.
- Переливая готовый раствор в емкость для хранения, процедите его через 3–4 слоя марли.
- Держать банку с грибом следует в затемненном месте — прямых солнечных лучей он не любит.
- Начинайте с пяти дней выдержки (хотя попробовать можно уже на 4-й день).
- Положите рядом с банкой листок бумаги и записывайте на нем даты «залива», чтобы не ошибиться с количеством дней выдержки.
- Для молоденького, тоненького грибочка литра раствора может быть много: ему не удастся всплыть на поверхность. В таком случае придется уменьшить количество раствора. Старый 5–6-слойный гриб с большой мохнатой бородой можно залить и двумя литрами.

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Мы уже говорили выше о полезном действии, оказываемом на ЖКТ настоем чайного гриба. Обратимся теперь к конкретным рецептам лечения заболеваний пищеварительной системы: будут приведены не только рецепты с применением настоя чайного гриба, но и некоторые другие эффективные средства.

### СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ

Очень полезное действие оказывает настой чайного гриба, благодаря своим антисептическим свойствам. Нужно полоскать рот 10–12-дневным настоем чайного гриба 5–6 раз в день. Как правило, курс продолжается 7–10 дней, однако можно полоскать и дольше, до полного излечения.

Для полоскания при стоматите можно также применять травяные сборы, смешанные с настоем чайного гриба (девятидневным), подслащенным медом.

#### **Сбор № 1**

*Взять 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части коры белой ивы, 2 части цветков липы сердцевидной, 2 части коры дуба обыкновенного.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.



### **Сбор № 2**

*Взять 2 части листьев шалфея лекарственного, 1 часть цветков календулы лекарственной, 1 часть листьев грецкого ореха, 1 часть травы тимьяна ползучего.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 20–30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 3 части плодов шиповника майского, 2 части листьев шалфея лекарственного, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев березы повислой.*

Все смешать, 10 ст. ложек сбора залить литром кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

## **ПАРОДОНТОЗ**

При пародонтозе полезно употреблять настой чайного гриба внутрь и протирать им десны. Можно также применять для полоскания ротовой полости травяные сборы, смешанные с настоем чайного гриба (приготовленным, как указано выше).

### **Сбор № 1**

*Взять 2 части корней ежевики сизой, 1 часть цветков василька синего.*

Все смешать, 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 5 минут и процеживают. Настой смешать с 0,5 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

## **Сбор № 2**

*Взять 1 часть корней аира болотного, 1 часть листьев вахты трехлистной.*

Все смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды, настоять 20 минут и процедить. Настой смешать с 0,5 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

## **Сбор № 3**

*Взять 2 части плодов смородины черной, 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть плодов рябины обыкновенной.*

Все смешать, 4 ст. ложки сбора залить 0,4 л кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

1) Полоскать рот 8–9-дневным подогретым настоем чайного гриба 4–5 раз в день.

2) Смочить 8–10-дневным настоем гриба тампон и приложить его на несколько часов непосредственно к больному зубу, менять каждые 15–20 минут.

## **КАРИЕС**

Смешать 1 десертную ложку меда и 1 стакан чайного уксуса. Пить по стакану 3 раза в день во время еды. После каждого приема пищи следует полоскать рот 12–14-дневным настоем чайного гриба без добавления меда.

## ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА

Дисбактериоз — это нарушение микроэкологии, когда условно патогенной микрофлоры больше, чем нормальной, нарушение водно-солевого обмена, анемия, дисфункция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы, злокачественные новообразования и другие расстройства. Практически всегда нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта сопровождается явлениями дисбактериоза: нормальной-то микрофлоры там нет, только гнилостные и бродильные процессы: кандидии, дрожжевые грибки, стафилококки. В результате дисбактериоза, особенно у детей, происходит дополнительная интоксикация организма за счет продуктов жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Укоренившаяся в России система родовспоможения, когда, например, ребенка дают прикладывать к груди матери в лучшем случае через несколько часов после родов, а то и через несколько дней, лечение той же стафилококковой инфекции антибиотиками выводит из строя физиологическую флору, и ребенка выписывают, по некоторым данным, уже с 99% так называемыми явлениями дисбактериоза. Нормальная микрофлора кишечника не только способствует расщеплению пищи, от нее также зависит синтез витаминов, аминокислот, гормонов, запуск иммунной системы, 3/4 которой находится в ЖКТ. Именно здесь лежит начало иммунодефицита, кроме того, пища в кишечнике при отсутствии нормальной микрофлоры гниет, а токсические продукты, всасываясь, вызывают аутоинтоксикацию. Доктор медицинских наук А. П. Хачатрян пишет: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие “удобрения” туда попадают, как мы за ним ухаживаем, и зависит, цветущим или больным, с пожухлыми листьями будет весь организм, все дерево. Ни одному садово-

ду не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях, удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить “листья”, а не “корневую” причину заболевания». Лучше не скажешь.

Удивительной способностью, оказывается, обладает кишечная палочка: она может служить диагностическим тестом о наличии онкозаболевания, когда еще нет видимых клинических проявлений. Методика довольно проста. Из фекалий пациента высевают кишечную палочку, помещают в питательную среду, в которой находится культура раковой клетки. Кишечные палочки здорового человека уничтожают раковые клетки, в то время как кишечная флора больного к такой культуре пассивна.

Оказывается, на мембране здоровой кишечной палочки есть жгутики, которые, прицепившись к мембране больной клетки, выделяют специфический фермент, разрушающий пораженную клетку. Профессор Шахломов, обнаруживший это явление, решает следующую задачу: выделить фермент кишечной палочки (его в естественных условиях мало) у здорового человека и использовать его для лечения раковых больных. Остается немного: нет денег на дальнейшие исследования.

Причина развития дисбактериоза у новорожденных кроется также в том, что, как доказал профессор Я. Д. Витебский, у ребенка еще не сформирован клапан илеоцекального отдела — между тонким и толстым кишечником, из которого в тонкий кишечник забрасывается его микробная флора, которая для него является патогенной. Отсюда диатезы, аллергические реакции, лекарственная непереносимость и тому подобное.

Для нормализации кишечной флоры, которая из-за гнилостных микробов не может выполнять свои функции, служат кисломолочные продукты. Сама по себе молочная кислота не только стимулирует секрецию

желез желудка, кишечника, но и снабжает организм ферментами, микроэлементами, витаминами. Здоровая микрофлора кишечника — это лактобациллы и бифидобактерии, которые преобладают в кишечнике при употреблении кисломолочных продуктов, например, у абхазов, среди которых много долгожителей. Для приготовления кисломолочных продуктов, йогурта (створоженное молоко, пахта, сыворотка) лучше всего использовать не стерилизованное и не пастеризованное молоко, в которых уничтожены практически все витамины, ферменты и полезные бактерии, а натуральное, которое через 1–2 дня скисает, и смешать его с любой ягодой.

### ***Сыворотка***

Несмотря на низкое содержание белка, в ней сохранены все незаменимые аминокислоты, а это — регенерация белков печени, образование гемоглобина и плазмы крови. Из молока в сыворотку переходят все витамины, соли, микроэлементы, органические кислоты (молочная, лимонная, нуклеиновая, уксусная, муравьиная, пропионовая, масляная). Более того, даже при переработке недоброкачественного молока, в том числе и с радиоактивным фоном, сыворотка остается абсолютно доброкачественной.

### ***Пахта***

Также имеет все перечисленные свойства и особенно полезна при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, ожирении. Сыворотку и пахту используют для приготовления первых блюд, как основу для приготовления кефира, йогурта.

### ***Кефир***

Приготовление дома: 1 л молока довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить туда 50 мл кефира, перемешать и оставить сква-

шиваться на ночь. Утром поставить его в холодильник, добавив в него любые ягоды, зелень на 8–10 часов. Потом не забыть оставить для последующей закваски 50 мл приготовленного вами кефира.

### ***Сквашивание молока настоем чайного гриба***

В Санкт-Петербургской государственной академии холода и пищевых технологий были проведены исследования по использованию чайного гриба для сквашивания молока. Была разработана рецептура приготовления кисломолочного продукта с использованием чайного гриба: в 1 л обезжиренного пастеризованного молока добавить 2–4 ст. ложки настоя чайного гриба. При обычном способе настаивания при комнатной температуре потребуется 8–10 дней. При температуре 35–37 °С в течение 10–12 часов получится плотный сгусток, имеющий чистый кисломолочный вкус, чуть слаще кефира.

В дальнейшем вместо закваски можно использовать молоко, сквашенное настоем чайного гриба. При этом существенно сокращается процесс сквашивания (5–6 часов вместо 10–12 часов).

Сгустки закваски настоя чайного гриба обладают лечебными свойствами и проявляют более высокую антибактериальную активность по отношению к болезнетворной микрофлоре по сравнению с кефирной закваской: отмечено полное отмирание бактерий группы кишечной палочки через 24 часа, стафилококков — через 48 часов.

### ***Чеснок***

Хорошим средством борьбы с дисбактериозом является чеснок — единственный продукт, в котором содержится очень много *германия*, способствующего укреплению ЖКТ и клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы, а также периневральной оболочки; обладает выраженным антихолестериновым действием.

На ночь съедать по 1 дольке чеснока или свежего лука. Чтобы избежать неприятного запаха, надо растолочь дольку чеснока, завернуть ее в мякиш черного хлеба и проглотить. То же самое сделать перед сном. Ничем не запивать, заедать нельзя.

Первое время наблюдается чувство жжения в области желудка, двенадцатиперстной кишки, особенно у тех, кто страдает гастритом, язвенным процессом, сердцебиениями; потерпите, прием чеснока стоит того.

*Запомните:* неумеренно большое потребление чеснока — это причина головной боли, сгущения крови, что ухудшает состояние сердечно-сосудистой, нервной системы. Все должно быть в меру. Кроме того, чеснок содержит много микроэлементов, эфирных масел и антиоксидантов, регулирующих обменные процессы, в том числе улучшающих работу мембран, и служит хорошим профилактическим средством против инфарктов, инсультов, то есть необходим для нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной системы, обменных процессов.

Избавиться от дисбактериоза помогут и такие средства:

10-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до или во время еды. Курс лечения может составлять от 6 до 8 недель в зависимости от состояния здоровья.

### **Сбор**

*Взять по 1 ст. ложке ромашки, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рылец, мяты, трилистника, корня валерианы, по 0,5 ст. ложки коры крушины, семян укропа.*

Все смешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Довести до кипения и 3–5 минут кипятить под крышкой. Затем укутать и томить 10–12 часов. Принимать в течение 3 месяцев 3 раза в день, через 30 ми-

нут после еды, подогревая перед употреблением. Настой хранить в холодильнике.

## **ДИСПЕПСИЯ**

Эта болезнь чаще встречается у детей, чем у взрослых, поскольку в раннем возрасте микрофлора желудка обладает значительно меньшей сопротивляемостью.

Самые неприятные проявления диспепсии — понос и рвота. Если не принять быстрых и эффективных мер, человек буквально за несколько дней становится дистрофиком, так как организм, отравляемый инфекцией, не получает необходимого питания и нужного количества воды.

Настой чайного гриба значительно уменьшает количество кишечных палочек, вызывающих заболевание, увеличивает молочнокислые бактерии и стимулирует защитные функции организма. Кроме того, он восстанавливает природную микрофлору желудка после болезни и приема больших доз антибиотиков и других медицинских химических препаратов.

При лечении больных токсической диспепсией детей в возрасте от 3 месяцев до года настоем чайного гриба у большинства из них наблюдалось снижение токсикоза на вторые сутки, улучшение общего состояния, уменьшение или прекращение рвоты, прояснение сознания и улучшение сердечной и сосудистой деятельности. Полностью токсикоз снимался на 3–6-й день лечения.

### **Нормализация перерабатывающей и всасывательной функций желудочно-кишечного тракта**

Возьмите себе за привычку утром, до 7 часов, обязательно выпить стакан холодной воды (можно и горячей).



Эта простая процедура способствует выведению самой густой желчи, которая как раз способствует образованию камней, улучшает общее состояние, способствует *устранению запоров*.

Также рекомендуем использовать *настой из овса* для профилактики образования камней в желчном пузыре.

Готовить его надо так: *2 ст. ложки овса (предварительно промыть, просушить, смолоть в кофемолке) залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3–4 часа. Принимать в течение дня.* Такой настой хорош при дисфункциях кишечника, особенно у детей (даже вместо питания), в послеоперационный период (вместо губящих больных мясных бульонов), в послеродовой период, при диабетах, аллергических расстройствах. Прием такого настоя способствует восстановлению работы иммунной системы.

Сейчас Россию захлестнуло нашествие различных *пищевых добавок*, которые якобы избавят вас от всех недугов, при этом советуют даже отказаться от физических упражнений. Поверьте, вас вводят в заблуждение, наживаясь за счет вашего здоровья. Сама по себе идея хороша, в здоровом теле есть все для нормального существования, но оно-то у вас грязное, и что бы вы туда ни добавляли, эндогенная среда остается прежней. В какой-то мере вам может станет лучше, а потом? Мы говорим всем: покупать дорогие пищевые добавки может только богатый или ленивый, но *вы-то умные люди*. Всего-навсего очистите организм, поддерживайте его в порядке, пользуйтесь данными в книге рекомендациями, и проблем со здоровьем не будет.

### **«Русский бальзам» — овсяный кисель Изотова В. К.**

Взять 1 пачку геркулеса (0,5 кг) и 15 ст. ложек овса, смолотого на кофемолке. В 5-литровую стеклянную

банку налить 3–3,5 л кипяченой охлажденной до температуры парного молока воды (28–32 °С), добавить 100 мл кефира и высыпать туда овсяную смесь. Бутыль укутать, стараясь сохранить эту температуру в течение суток. Если температура снизится, то можно еще поддержать часов 10. Взять такую же емкость, в которую через дуршлаг пропустить содержимое, помешивая его деревянной ложкой. То, что останется в дуршлаге, надо, помешивая, промыть холодной обычной водой в количестве, превышающем объем овсяной смеси в 3 раза. То, что останется после промывки, отдайте домашним животным (кошке, собаке), они будут вам благодарны.

Через 16–18 часов в банках образуется два слоя, верхний с помощью резиновой трубочки слить, а белый рыхлый осадок снизу и есть овсяный концентрат. Разлить в стеклянные банки, закрыть и поставить в холодильник. Верхний слой используют для разбавления смеси при приготовлении киселя, который также держат в холодильнике. По мере надобности брать ложек 10 концентрата, в 2 стаканах холодной воды размешать и поставить на малый огонь, помешивая, довести до кипения, подержать 5 минут, остудить немного, добавить по вкусу соли, растительного масла, и с черным хлебом съесть. Это вам даже может заменить завтрак.

Можно несколько изменить рецепт приготовления овсяного киселя.

Взять 0,6–0,7 кг обычного овса, хорошо промыть теплой водой 2–3 раза, затем залить теплой кипяченой водой на уровень чуть выше уровня овса и поставить в теплое место на 6–8 часов (можно на ночь). Воду слить, теплой влажной салфеткой покрыть массу овса, прикрыть клеенкой и оставить на сутки. Проросший овес пропустить через мясорубку. Все остальное — как при приготовлении овсяного киселя В. К. Изотова.

Нам представляется, что в таком киселе гораздо больше биологически активных веществ, микроэлементов, витаминов и других веществ, свойственных овсу.

Овсяный кисель — это лечебный, общеукрепляющий, тонизирующий напиток, нормализующий обменные процессы, действует омолаживающе на внутреннюю среду, отдаляет процессы старения. Не тратьте деньги на всякие гербалайфы, потратите на что-нибудь другое. Запомните, на Руси есть все, только надо не лениться и заботиться о здоровье и продолжении жизни самим. Лучшим средством *восстановления ферментативного, гормонального и секреторного аппарата и нормализации кишечной микрофлоры* является настой овса и овсяный кисель.

## ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки лечатся с помощью картофеля.

1) Свежеприготовленный картофельный сок принимать за 30 минут до еды вначале по 1/4, а затем увеличить дозу до 3/4 стакана.

2) Высушить цветки картофеля в тени. 1 ст. ложку цветов залить 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, принимать по 1/3 стакана в день до еды.

Запомните: картофельный крахмал практически блокирует процесс переваривания белка (мяса), поэтому вместе их употреблять нельзя.

3) 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5–2 часа до каждого приема пищи.

4) Принимать по 1/2 стакана настоя чайного гриба во время каждого приема пищи.

## ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Очень серьезное заболевание, трудно поддающееся медикаментозному лечению. Вместе с тем, соблюдая правила приема пищи и используя следующие рекомендации, можно избавиться от этого недуга.

*Исключить:* мясную пищу (колбасы, мясо, консервы и сочетание муки и мяса); крахмалистую пищу (изделия из муки высокого помола, кондитерские изделия, кроме меда); алкогольные напитки, шипучие напитки типа пепси, кока-колы, газированную минеральную воду; растительную пищу в сыром виде; не курить.

*Как же питаться?* Придерживаться раздельного питания; растительную пищу принимать обязательно только в тушенном виде; овощные соки, кроме томатного; принимать пищу понемногу 4–5 раз в день; овсяный кисель, отруби; перепелиные яйца натошак по 2–3 шт.; отварная рыба (уха).

Микроклизмы по следующей схеме:

Первые 3 дня — взять  $1/3$  ч. ложки крапивы на стакан кипятка, потомить 30 минут, процедить, добавить 50 мл свекольного сока и в теплом виде сделать микроклизму перед сном.

Следующие 3 дня — взять 2–3 розетки пижмы и приготовить как для микроклизмы с крапивой.

Следующие 3 дня — 2–3 зернышка или пол-листа полыни и остальное так же, как в предыдущие дни.

Далее 7 дней перерыв, а потом курс повторить до выздоровления.

В эти же дни взять в рот  $1/3$  ч. ложки крапивы, можно прожевать и проглотить, через 2 дня то же самое сделать с пижмой и полыню (1/2 листа или 3–4 крупинки). Если считаете, что это очень горько, можно растения закатать в мякиш и проглотить, но если вы будете жевать, то эффект от использования этих растений будет лучше.

Кроме того, делать все упражнения по укреплению мышц живота, тазовой области (см. далее), гидромассаж живота и общеукрепляющие процедуры.

Крапива, полынь, пижма, мята являются хорошими стимулирующими средствами для желудочно-кишечного тракта, активизации работы печени, поджелудочной железы, моторики кишечника, обладают бактерицидными свойствами.

Универсальным действием обладают аптечные спиртовые *желудочные капли*, в состав которых входят: валериана — 20 мл; полынь — 15 мл; мята — 10 мл; красавка — 5 мл. Покупая, обратите внимание на состав. Если в нем не будет мяты, приобретите ее отдельно и добавляйте в нужном количестве, так как присутствие мяты в этой смеси существенно. Эти капли снимают спазм гладкой мускулатуры, улучшают плохое пищеварение, снижают спазм желчных путей, снимают почечные и печеночные колики, а также снимают сердечно-мозговые спазмы и даже боли при облитерирующем энтерите и перемежающейся хромоте. Принимать от 3 до 10–15 капель с водой.

## **ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, КИШЕЧНИКА**

Принимать 8–10-дневный настой чайного гриба по стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 8–10 недель.

## **ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ**

Довольно грозное заболевание и практически не поддается обычному лечению. Лучше всего в июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью закрыть листья, закрыть

крышкой и поставить внизу холодильника на 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, процедив через 2–3 слоя марли.

*Для профилактики и лечения проблем, связанных с печенью, как больным, так и здоровым рекомендуется следующий настой:*

*Цветы бессмертника, мята перечная, корень ревеня и солодки, чистотел, плоды шиповника, взять всего поровну.*

4 ст. ложки смеси залить 1 л крутого кипятка в термосе, настоять 6–8 часов (ночь) и принимать по 1 стакану за 30 минут до еды маленькими глотками в течение месяца. Пить теплым, можно с добавлением меда.

## РАССТРОЙСТВА СТУЛА

Если расстройство не связано с тяжелыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, холера и другие), то нужно, соблюдая голодную диету, принять в течение дня 5–6 стаканов настоя чайного гриба.

### Понос

1) 1 ч. ложку крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, добавить 0,5 стакана кипятка и вскипятить. 1 ст. ложку полученной жидкости развести 1–1,5 л воды комнатной температуры и сделать клизму. На живот — согревающий компресс.

2) В крепко заваренный чай добавить 1 ст. ложку крахмала и выпить.

3) Взять 0,5 стакана кипятка, растворить в нем до насыщенного раствора (до предела) сахар и выпить.

Некоторые травяные сборы, полезные при таком расстройстве кишечника.

### **Сбор № 1**

*Взять 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть плодов черемухи обыкновенной, 1 часть корней горца змеиного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, кипятить 20 минут, охладить и процедить. Затем настоем заливают в банку на литр настоя чайного гриба.

Через 3 дня готовый настой можно принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 1 часть корней конского щавеля, 1 часть корней горца змеиного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

## **Запор**

1) Неплохо выпить натощак 1–2 стакана холодной воды (но не ледяной), растворив в ней щепотку соли. На ночь сделать клизму с ромашкой: 1,5–2 стакана (вода теплая), добавив туда 0,5 стакана урины. При запорах хорошо помогает рассол капусты. Если вы включите капусту (в любом виде) в меню своего питания (она вкусна и не приедается), то это поможет избавиться от тяжелого недуга. Хорош корень, стебель, листья ревеня: варить отвар или кисель. Молочнокислая сыворотка: простоквашу (кефир) на слабом огне прогреть, когда творог всплывет, всыпать туда нарезанную петрушку, укроп, сельдерей, капусту, снять с огня, через 10 минут жидкость процедить через марлю, отжать и пить.

2) 100 мл молока смешать с 30 г топленого сливочного масла, немного подсолить и выпить горячим за час до сна.

3) *Курага — 100 г, инжир — 200 г, изюм — 200 г, чернослив — 400 г, семян шиповника — 200 г (или экстракта — 100 г), травы сенны — 50 г, меда — 200 г.*

Траву сенны измельчить. Тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке утром и вечером натощак. И сытно, и избавиться от тяжелого недуга. Не забудьте упражнение «ходьба на ягодицах».

## ОТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Некоторым из вас, вероятно, приходилось испытывать на себе последствия пенициллиновых блокад, общее состояние после них, как правило, характеризуется астенией, слабостью, полным отсутствием аппетита и расстройством кишечника. Все это ослабляет организм и делает его восприимчивым к новым болезням. Аутоинтоксикация возникает и при некоторых болезнях (например, диабете).

Полезно 2–3 дня соблюдать голодную диету (но не полное голодание) и пить настой чайного гриба. Больше 2–3-х дней сидеть на голодной диете не следует, а пить чайный гриб можно и дольше. Однако с тяжелыми формами аутоинтоксикации следует обратиться за медицинской помощью.

Помогает чайный гриб и при бытовых отравлениях, но при тяжелой форме следует, опять же, обратиться за медицинской помощью.

## ГЕМОРРОЙ

### **Сбор № 1**

*Взять 2 части травы льнянки обыкновенной, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть травы*



*тысячелистника обыкновенного, 1 часть почек тополя черного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, кипятить 1–2 минуты, охладить и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 2 части коры крушины ломкой, 2 части травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы сушеницы топяной, 1 часть семян льна обыкновенного, 1 часть травы горца почечуйного, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть коры крушины ломкой.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 20 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезно также из сырой картошки сделать «свечку» с палец толщиной и вечером вставить ее в анус. Можно с ней и спать. Делать ежедневно в течение 7–10 дней.

## **ПОЛНОТА**

Излишний вес, как правило, связан с нарушением обмена веществ, и здесь настой чайного гриба при

всей своей полезности один не в состоянии поправить дело. Необходимо пересмотреть всю систему питания.

1. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.).

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

2. Жидкость употребляется не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию, так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

3. Растительную пищу (салаты, винегрет и тому подобное) принимать за 8–10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

4. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

5. Пейте только талую воду.

6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

7. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем больше ее поверхность, тем активнее будет переработка ЖКТ, а согретая пища во рту

усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как работа желудочно-кишечного тракта, в результате деятельности которого образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Необходимо помнить, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

8. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

9. Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно

обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

10. Принимать пищу не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

11. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину.

12. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

13. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

14. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°C.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

15. Так как переваривание пищи — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

Такой системы питания нужно придерживаться не неделю или месяц, а всю жизнь. При этом правильное питание следует сочетать с подходящими по возрасту и состоянию здоровья физическими нагрузками. Нужно очищать кишечник, печень, почки и периодически

соблюдать разгрузочные дни. Только так обмен веществ в организме постепенно придет в норму. Кратковременные же диеты, особенно с однообразным набором продуктов оказывают на организм негативное влияние.

Что же касается чайного гриба, то можно посоветовать на фоне всех описанных мер принимать по 1 стакану 6–8-дневного настоя 3–4 раза в день во время еды. Курс составляет от 3–4 до 6–8 и более недель.

Можно пить также некоторые травяные сборы, смешав их с девятидневным настоем чайного гриба.

### **Сбор № 1**

*Взять 5 частей коры крушины ломкой, 2 части корней одуванчика лекарственного, 2 части корней стальника полевого.*

Все смешать, 7 ст. ложек этого сбора залить литром кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 20 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 2–3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 3 части коры крушины ломкой, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 1 часть рылец кукурузы обыкновенной.*

Все смешать, 7 ст. ложек этого сбора залить литром кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 10–15 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 2 стакана 2 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 6 частей коры крушины ломкой, 2 части плодов фенхеля обыкновенного, 2 части корней одуванчика*

*лекарственного, 2 части плодов петрушки огородной, 2 части листьев мяты перечной.*

Все смешать, 6 ст. ложек сбора залить литром кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 0,5 л утром, до еды.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Наш опыт в народном целительстве позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Несмотря на большое количество направлений в традиционной народной медицине, основополагающей причиной практически всех заболеваний являются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом его отделе, как в цеху (рот, желудок и так далее), процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что, увеличивая его поверхность, облегчает его обработку пищеварительными соками в дальнейшем.

*ЖКТ — это:*

- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведение порядка» в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;
- брюшной мозг, регулирующий всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;

- более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме.

*Зашлакованность организма — это:*

- консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сладости, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде;
- плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (1-е блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяет им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний.

*Нарушение работы ЖКТ — это:*

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор);
- изменение электролитного баланса (витаминов, микро- и макроэлементов), что приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз), кровообращения (атеросклероз, инфаркт, инсульт);
- смещение и сдавливание всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит к нарушению их функционирования;
- застойные явления в любом отделе, особенно толстого кишечника, приводят к патологическим процессам в просцируемом на нем органе.

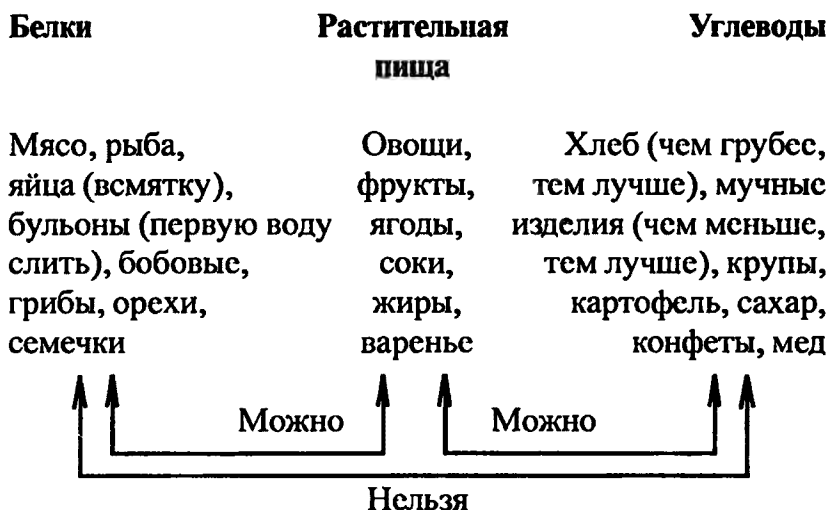
Не нормализовав режим питания, не очистив организм от плаков, особенно толстый кишечник и печень, вылечить любое заболевание невозможно.



Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему здоровью, мы приводим все органы в резонанс с заложенной природой частотой, тем самым восстанавливая эндэкологическое состояние, или иначе — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. Иного пути нет.

Познакомьтесь со схемой раздельного питания.

### Схема раздельного питания



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4–5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3. С воз-

растом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 штук в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 штук). Из пищи исключить жареное, копчености, очень соленое. Ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола и др.). Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного.

Снова повторим забытое высказывание известного натуропата Г. Флетчера, который в своей работе «Азбука питания» (1915 г.) писал: «Пища действует на организм от того, как мы едим гораздо в большей зависимости, чем от того, каков ее состав». Главное при этом — соблюдать умеренность в пище при хорошем ее пережевывании. Доказательством верности этого является то, что долгожители, как правило, не придерживаются раздельного питания, но с глубоким уважением относятся к акту жевания. Если же вы больны, то помимо всего прочего переходите на раздельное питание. О молоке смотрите соответствующий раздел.

В схеме нет воды, а это один из главных продуктов питания, составляющий основу жизни. Если для приготовления пищи можно использовать воду из водопроводной сети, то для питья (из расчета 1–1,5 л в день на человека) найдите любой источник-родник. Особенно это касается пожилых людей, у которых снижена потребность в воде субъективно, но организм-то «усыхает», и хотите или не хотите, но пополнять и обновлять имеющуюся в теле воду надо, а это 2/3 веса тела. *И чем чище внутренняя эндоэкологическая среда организма, тем лучше самочувствие, меньше проблем со здоровьем.* Прогулка к роднику — это движение, общение

с природой, людьми, с которыми можно поделиться информацией о методах лечения различных заболеваний с помощью природных средств. Если дома нет очистителей воды, то возьмите на заметку такие рецепты.

1) На 1 л воды — 1–2 ч. ложки яблочного уксуса и меда, 3–5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).

2) 10–15 листьев рябины на 1–3 л воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную, охотники это знают). Листья можно использовать повторно, только надо их осторожно промыть чистой водой и затем уже настаивать не менее 3 часов. Листья высушивают в тени и для хранения складывают в деревянный ящик или картонную коробку.

3) Приготовить кремневую воду: 15–25 г кремня на 3–5 и больше литров воды. Вода через 5–7 дней становится живой, чистой, и пить ее по 1 стакану перед едой до 1–1,5 л в день. Со временем на поверхности камня образуется белая пленочка — свидетельство того, что камень перестает работать. Пленочку с помощью зубной щетки и соленой воды очистить или расколоть камень на более мелкие части. Использовать камни кремня можно сколь угодно долго.

4) На 3-литровую банку сырой воды надо взять измельченную скорлупу (без внутренней пленки) от 2–3 куриных или 8–10 перепелиных яиц, добавить сок 1 лимона, или клюквы, брусники, или 1–2 ст. ложки яблочного уксуса и использовать. При этом очистительные свойства данной порции скорлупы действительно в течение 4–5 дней: воду можно заливать, сколько угодно раз, по мере необходимости, каждый раз добавляя указанные ингредиенты. При этом вода не только очищается, но и ощелачивается, что способствует усвоению кальция. После 4–5 дней готовим новую порцию скорлупы.

Еще в 1951 г. профессор Л. Б. Берлин выпустил книгу «Хронические колиты», в которой показана взаимо-

связь почти всех заболеваний с колитом, при котором угнетается иммунная система, а отсюда неподдающиеся лечению различные болезни. Любая болезнь — это нарушение обменных процессов, а это, в свою очередь, расстройство органов пищеварения. Поэтому, прежде чем лечить любое заболевание, необходимо наладить работу кишечника, печени, почек, лимфы, а уж затем приступить к лечению самой болезни.

Как можно понять из сказанного, функциональная недостаточность в любом отделе кишечника — это нарушение обменных процессов во всем их многообразии и постепенное наполнение шлаками «помойного ведра», приводящее организм к заболеваниям, характер которых не имеет значения.

Как известно, клетки кожи заменяются каждые 5–6 месяцев, волосы — каждые 3 года. Клетки же кишечника как структуры, работающей на полную мощность, замещаются со скоростью 1 млн в минуту. Только за год жизни мы изнашиваем кишечник более 30 раз, или иначе: он меняется в среднем каждые 8–10 дней. Вот почему наведение порядка, очистка кишечника, как и поддержание его в хорошем рабочем состоянии, так важны для организма, это предотвращает зашлакованность организма, что и является одной из основных причин различных заболеваний.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ И СЛУХА

### КАТАРАКТА

Это заболевание связано в первую очередь с зашлакованностью и последующим нарушением кровообращения и обмена жидкости в глазу. Конечно, мы начинаем беспокоиться о тех же глазах, когда уже случилось несчастье, а о его профилактике вообще не думаем. Чего стоит, например, такой простой способ, как ежедневный контрастный массаж глаз: прикладывать по 10–15 секунд полотенце с горячей и холодной водой минут пять? Давайте отдых глазам, смотря на водную гладь озера, аквариума, даже на лоток с водой. Делайте мягкий массаж с движениями глаз в разные стороны.

Если уж случилась с вами беда, то в первую очередь *очистите кишечник, печень* и используйте затем следующие рецепты:

1) Мед и кипяченая вода в соотношении 1:1, 1:2, 1:3 хорошо перемешать и закапывать в глаза в течение 3 месяцев.

2) 50 г сухой травы мокрицы (звездчатки) на 0,5 л водки, настоять 1 неделю, процедить, отжать. Сначала закапывать по 1–2 капли, разбавляя 1:1 с кипяченой водой, а затем, не разбавляя, 2 раза в день. Кстати, эта смесь хорошо помогает при заболеваниях щитовидной железы: принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

3) Взять свежее деревенское яйцо, сварить вкрутую, затем на медленном огне варить еще 1 час, остудить, снять скорлупу, разрезать вдоль, залить свежим цветочным медом и оставить на сутки при комнатной температуре. Через сутки образуется светлая жидкость, а

белок станет твердым. Жидкость слить в бутылочку и закапывать по 1 капле 2 раза в день.

4) Неплохой эффект оказывает контрастное смачивание глаз попеременно по 1 минуте холодной водой (со льдом) и горячей (как можно большей температуры) при закрытых глазах, по 15–20 минут общего времени. Такая процедура оказывает особенно хорошее действие как профилактическое средство и при начальной форме болезни. Помимо этого, конечно, применяется гимнастика для глаз: смотреть вдаль, вблизи, вращение глаз, их массаж.

5) Взять 2–3 листочка алоэ не менее 3-летнего возраста, завернуть в бумагу и положить в холодильник на 10 дней. Затем выжать сок, профильтровать через 3 слоя марли, вылить во флакончик, добавить туда со спичечную головку мумиё, размешать и закапывать в глаз по 1 капле один раз в день, а со 2-го месяца можно пользоваться чистым соком алоэ.

## ОТИТ

При отите помогают компрессы с 10–12-дневным настоем чайного гриба: смочить марлю, наложить ее на околоушную область, накрыть полиэтиленом, ватой, замотать шерстяным шарфом или платком. Держать такой компресс надо 8–9 часов.

Можно применить компресс с чайным уксусом (30-дневным настоем чайного гриба), делается он так же, как предыдущий, а держать его можно всю ночь.

Курс лечения при более тяжелом отите состоит из паровых ванночек: 1 л настоя чайного гриба любого срока выдержки довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня, встать над емкостью и, накрывшись махровым полотенцем, прогревать больное ухо 10–15 минут; и компрессов, которые накладываются после прогревания.

Курс составляет 6–8 процедур, по одной в день.

## КОНЬЮНКТИВИТ, ЯЧМЕНЬ

Это довольно распространенные заболевания, вот некоторые рецепты для их лечения:

1) Кашицу из огурцов, яблок приложить к глазам на 10–15 минут 2–3 раза в день.

2) 1 ст. ложку укропа на стакан крутого кипятка, настоять 15–20 минут. Делать примочки.

3) 1 ст. ложку календулы на стакан кипятка, настаивать 10–15 минут, делать примочки.

4) Подорожник, 1 ст. ложку на стакан кипятка, настоять 20–30 минут, процедить и промывать глаза.

5) *Ячмень*, если только начинает созреть, надо его потереть заостренным кончиком чеснока, конечно, надо немного потерпеть, но ячменя не будет.

6) Еще в конце 1940-х годов врачи московской клиники использовали настой чайного гриба для лечения пневмококковых конъюнктивитов, запущенных форм гнойных кератитов и тому подобных заболеваний: настой гриба, разведенный водой в соотношении 1:20, капали в глаза по 2–3 капли несколько раз в день.

В результате быстро исчезали воспалительные отеки, а срок излечения уменьшался на 3–4 дня по сравнению со сроками при других методах лечения.

## УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ, СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ

1) Для укрепления зрения принимать утром натощак по 1 стакану смеси: 2 ч. ложки меда и 1 стакан чайного уксуса. Одновременно следует накладывать на глаза примочки: 1 ч. ложка меда на 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Лучше делать это 3–4 раза в день, по 20–30 минут. Курс продолжать 8–10 дней.

2) Если ваша работа связана с чтением, письмом или компьютером, можно промывать уставшие глаза на ночь слабым настоем чайного гриба, разведенным 1:20 в холодной кипяченной воде.

## БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

При заболеваниях легких (бронхит, бронхиальная астма и так далее) больные не умеют правильно дышать. У таких больных из-за частого кашля альвеолы раздуваются и соединяются между собой, из-за чего грудная клетка увеличивается в объеме, так как в ней много остаточного воздуха. В таких случаях выполняйте следующие упражнения.

1. Сделать глубокий вдох, надувая живот, то есть вы включаете диафрагменное дыхание, при закрытом рте через нос.
2. Напрячь мышцы живота, втягивая его внутрь, выдох через сложенные трубочкой губы. Выдох должен быть не меньше чем в 2 раза длиннее вдоха. Можно при этом свистеть.

У легочных больных диафрагма, как правило, уплощается, и ее работу берут на себя грудные мышцы и мышцы плечевого пояса, а грудная клетка становится как бочка. Дыхание диафрагмой улучшится, если вы научитесь дышать также нижними ребрами. Положить руки на ребра по бокам грудной клетки. Сделать медленный вдох через нос, сжимая грудную клетку, затем через сложенные трубочкой губы — выдох, втягивая в себя живот и сжимая грудную клетку. Диафрагменное дыхание и включение ребер в акт дыхания улучшают отхождение мокроты, удаление остаточного воздуха, укрепляют мышечный каркас живота, спины, грудной клетки, что значительно улучшает самочувствие больных. Необходимо помнить, что заболевания легких, особенно болезнь века — бронхиальная астма, — это



неправильное питание (жареное, жирное, кондитерские, мучные блюда), плохая работа кишечника, печени, зашлакованность организма, запоры (что нужно отрегулировать в первую очередь).

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТЕЙ НОСА**

Заложенность носа, особенно хроническая, — это воспалительные процессы пазух, ушей, легких, глаз, головные боли, плохая память, сонливость, нарушение обменных процессов и так далее. Чтобы избавиться от этих и других расстройств, можно применить следующее средство.

1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку чайного уксуса смешать с соком половины луковицы. Свернуть небольшой кусочек марли цилиндром, смочить в этой смеси и положить в большую ноздрю.

Полезно также прогревать больное место синей лампой (20–25 минут), если такой лампы у вас нет, можно воспользоваться мешочком, наполненным подогретой поваренной солью или сваренным вкрутую куриным яйцом. Такое прогревание нужно делать примерно 6 раз в день.

Курс лечения 6–8 дней.

## **РИНИТ, ГАЙМОРИТ**

Девятидневный настой чайного гриба подогреть до температуры 36–37 °С (в эмалированной посуде). Свернуть марлю, смочить настоем и положить в ноздри. Менять марлю нужно через каждые полчаса, а процедуру можно продолжать до 6-ти часов. При острой форме заболевания продолжать лечение 2–3 дня, при хронической — 6–8 (после 3–4 дней лечения нужно сделать перерыв на 1 день).

## СИНУСИТ, ФРОНТИТ

При этих болезнях помогает «полоскание» носа настоем чайного гриба, готовится настой так же, как и в предыдущем рецепте.

Нужно прижать пальцем одну ноздрю, погрузить нос в настой и свободной ноздрей втянуть жидкость, сразу же выпустить ее назад, но не сморкаться; затем поменять ноздри. Прodelать 10–14 раз для каждой ноздри.

Делать такую процедуру нужно 1 раз в день, 6–8 дней.

От простого насморка поможет промывание носа слабым настоем чайного гриба (1:10).

## АНГИНА, ТОНЗИЛЛИТ, ФАРИНГИТ, ЛАРИНГИТ, ГРИПП

1) Для повышения иммунитета употреблять по 6–8 стаканов 5–6-дневного настоя чайного гриба в день. Курс 3–5 дней.

2) Полоскать горло 8–10-дневным настоем чайного гриба. Процедуру выполнять 4–6 раз в день, курс 3–5 дней.

3) Смешать 1/2 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. ложки меда и 1/2 ч. ложки перца чили. Принимать каждый час по 1 ч. ложке смеси.

4) Смешать 1/2 стакана настоя чайного гриба и 1 ч. ложку меда. Принимать по 1/2 стакана смеси 8–10 раз в день.

Если вы пьете чайный гриб постоянно, при приближении эпидемий гриппа или сезона ОРЗ, увеличьте вашу ежедневную дозу до 2–4 стаканов настоя. Но если вы все-таки заболели, не ограничивайтесь одним чайным грибом, применяйте весь комплекс лечения.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Смешать 1 ст. ложку меда и 1 стакан настоя чайного гриба. При затрудненном дыхании пить очень мелкими глотками по 1 стакану смеси 2–3 раза в день.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**

Натереть на крупной терке черную редьку. Слегка смазать спину и грудь постным маслом. Редьку разложить на целлофан размером со спину. Лечь на него, а на грудь также положить черную редьку, прикрыть другим целлофаном. Укрыться и полежать до 30 минут.

# БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

## ОСЛАБЛЕНИЕ ПАМЯТИ

Смешать 2 ст. ложки меда и 1 стакан 8–10-дневного настоя гриба. Принимать по стакану 3 раза в день на протяжении длительного времени, при этом повседневная пища должна быть богата витамином  $B_{12}$  (рыба, молоко, квашеная капуста, сыры); витамином РР (нежирное мясо, орехи, хлебобулочные изделия из ржаной муки); витамином  $B_c$  (крупы, бобовые). И конечно, следует отказаться от курения и алкоголя.

## ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ (АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ)

1) Смешать 150 г меда и 3–4 ст. ложки настоя чайного гриба. Принимать по 1 дес. ложке перед сном на протяжении длительного времени.

2) Смешать 1/2 стакана настоя чайного гриба и 1 дес. ложку меда. Принять за 1 час до сна. Хорошо помогает при сопутствующей бессоннице.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Пить 6–8-дневный настой чайного гриба 3–4 раза в день по 1 стакану на протяжении 3–4 недель и более.

Этот рецепт особенно эффективен при головных болях сосудистого характера, хорошо также протирать лоб, виски и затылок тем же настоем 3–4 раза в день.

# СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## ОЧИСТКА СОСУДОВ

1) Натереть на терке целый лимон и 1 головку чеснока, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды. Настоять 4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натошак по 50 мл, осенью, зимой, весной. В таком настое все витамины (В, С), комплекс микроэлементов. Это универсальное средство, в котором содержится все, что необходимо организму.

2) Взять по 300 г очищенных грецких орехов, кураги и изюма, 2 лимона с цедрой, провернуть на мясорубке и перемешать с 300 г меда. Есть по 1–2 ч. ложки в день. Хранить в холодильнике.

3) Неплохой эффект очистки лимфатических сосудов дает такой рецепт.

Взять 3 кг зеленых яблок (антоновка, семеренко). Промыть и в целом виде положить в кастрюлю, залить кипятком до верха яблок. Дать постоять 1–2 часа, яблоки вместе с впитанной водой пропустить через мясорубку. Эта каша будет вам в течение 3 дней и на первое, и на второе, и на третье. Можно добавить яблочный сок, немного меда, и больше ничего не есть.

4) Хорош рецепт очистки сосудов с помощью *петрушки*, оказывающей сильное антисептическое, дезинтоксикационное и спазмолитическое действие. Петрушку есть вместе с салатами, где ее должно быть не меньше 30–40 г, и употреблять надо не с соками, а с растениями и плодами, съедая их целиком: яблоки, клубника, крыжовник, смородина, сельдерей, чеснок,

черника, брюква. Нежелательно сочетать ее прием с морковью, свеклой, репой, редькой, брюквой.

5) Очистка лимфатических сосудов возможна с помощью семян тыквы, которые вместе с кожурой пропустить через мясорубку, взять 150–200 г на 0,5 л водки, настаивать 2 дня и принимать по 1 ст. ложке на 50 мл воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Повторение курса через месяц.

6) Взять 1 стакан укропа, 2 ст. ложки корней валерианы, 2 стакана меда, залить 2 л кипятка и в термосе настоять 24 часа. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

## ГИПЕРТОНΙΑ

Хорошим профилактическим средством при этой болезни является 8–10-дневный настой чайного гриба. Пить его нужно по стакану, 3 раза в день. Таковую профилактику нужно осуществлять долгое время.

Вместе с чайным грибом хорошо принимать при сердечно-сосудистых заболеваниях травяные сборы, смешанные с 9-дневным настоем чайного гриба, подслащенным медом. Чайный гриб лучше при этом настоять на зеленом чае. Мед издавна считается прекрасным лекарством при ишемической болезни сердца, гипертонии в начальной стадии, миокардите, коронарном атеросклерозе, ослаблении сократительной деятельности миокарда, нарушения сердечного ритма, предынфарктном состоянии, инфаркте миокарда, так как глюкоза и фруктоза из меда быстро переходят в кровь и служат энергетическим материалом для сердечной мышцы и других тканей. Мед также значительно улучшает свойство печени обезвреживать токсины, что играет немалую роль для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мед улучшает мочеотделение.

### **Сбор № 1**

*Взять 2 части цветков боярышника кроваво-красного, 2 части травы астрагала шерстисто-цветкового, 2 части плодов аронии черноплодной, 1 часть корневищ синюхи голубой.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 2 часа и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 2 части корневищ валерьяны лекарственной, 2 части корневищ патринии средней, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 1 часть травы омелы белой, 1 часть травы очанки лекарственной, 1 часть листьев земляники лесной, 1 часть травы донника лекарственного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 1 час и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

## **ГИПОТОНИЯ**

### **Сбор № 1**

*Взять 2 части корней аралии маньчжурской, 2 части плодов лимонника китайского, 2 части плодов*

*шиповника майского, 1 часть корневищ аира болотного.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипятка, кипятить 10 минут, остудить и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 2 части корней элеутерококка колючего, 2 части корневищ элеутерококка колючего, 2 части левзеи сафлородиодной, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы горца птичьего.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 30 минут, процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба (при гипотонии гриб следует настаивать на черном чае) и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

*Натуральных поджаренных смолотых зерен кофе «Арабика» — 50 г, меда — 0,5 кг и сок 1 лимона (можно с цедрой, пропущенной через мясорубку, без косточек).*

Все смешать и принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

1) 1 стакан укропного семени растолочь, добавить 1 ст. ложку корня валерианы (молотого), 2 стакана меда и немного воды. Смешать, сутки настаивать, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

2) Приготовить отвар из коры красной рябины. 200 г коры красной рябины с 0,5 л воды прокипятить



на медленном огне, настоять 1 час, процедить, держать в холодильнике. Принимать по 1 дес. ложке (2 ч. ложки) 3 раза в день за 30 минут до еды.

3) 1 кг ягод черноплодной рябины смешать с 1 кг сахара или с 0,5 кг меда и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

4) В качестве 5-дневного профилактического курса можно принимать 5–6-дневный настой чайного гриба по 6 стаканов в день. Травяные сборы можно посоветовать следующие:

### **Сбор № 1**

*Взять 3 части листьев ежевики сизой, 2 части травы пустырника пятипалого, 1 часть травы омелы белой, 2 части травы сушеницы топяной.*

Все смешать, 3 ст. ложки сбора залить 500 мл кипяченой воды, настаивать 30 минут и процедить. Настой смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 2 части цветков клевера лугового, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть травы вероники длиннолистной, 1 часть травы душицы обыкновенной.*

Все смешать, 4 ст. ложки сбора залить литром кипятка, настаивать в течение часа и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 1,5 части плодов аронии черноплодной, 2 части плодов земляники лесной.*

Все смешать, 3 ст. ложки сбора залить 500 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить

15 минут, процедить. Настой смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

#### **Сбор № 4**

*Взять 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы барвинка малого, 1 часть плодов шиповника майского, 1 часть цветков каштана конского, 1 часть плодов малины обыкновенной.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

#### **Сбор № 5**

*Взять 3 части травы зверобоя продырявленного, 2 части листьев березы бородавчатой, 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части травы почечного чая, 2 части травы буквицы лекарственной, 1 часть цветков бессмертника песчаного, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы лапчатки гусиной, 1 часть плодов шиповника майского, 1 часть семян льна обыкновенного, 1 часть листьев мяты перечной.*

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить литром кипятка, настаивать в термосе 8 часов и процедить, остудив до комнатной температуры. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

#### **Сбор № 6**

*Взять 3 части рылец кукурузы обыкновенной, 2 части травы мелиссы лекарственной, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть цветков ландыша майского, 1 часть корней одуванчика лекарственного.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, кипятить 1–2 минуты, настаивать 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/5 стакана 3–4 раза в день.

### **Сбор № 7**

*Бессмертник, почки березовые, зверобой, цветы ромашки — по 100 г.*

Все смешать, перемолоть, засыпать в стеклянную банку. Вечером взять 1 ст. ложку смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить через 2–3 слоя марли. На ночь выпить 1 стакан настоя в теплом виде, добавив в него 1 ч. ложку меда. После этого не есть и не пить. Утром разогреть остаток и с медом выпить натощак. Завтракать через 0,5–1 час. Курс лечения — пока не закончится приготовленная смесь трав. Повторить через 5 лет.

### **Антисклеротический настой из чеснока без запаха**

Измельчить 6 крупных долек чеснока и половину неочищенного лимона и залить 0,5 л кипяченой холодной водой; 4 дня настаивать в темном месте, отжать. Настой хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 1 раз в день.

## **ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

### **Сбор № 2**

*Взять 3 части цветков боярышника кроваво-красного, 2 части травы адониса весеннего, 1 часть травы хвоща полевого.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Литр настоя

смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

### **Сбор № 1**

*Взять 2 части корневищ валерианы лекарственной, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 часть цветков ландыша майского.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Литр настоя смешать с литром настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

## ПОДАГРА

### **Сбор № 1**

*Взять 1 часть листьев брусники обыкновенной, 1 часть листьев березы повислой, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть корней лопуха большого.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять 2 часа и процедить. Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 2–3 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть плодов петрушки огородной, 1 часть коры крушины ломкой.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, кипятить 10–15 минут и процедить. Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 2 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 2 части листьев толокнянки обыкновенной, 2 части почек березы повислой, 2 части цветков василька синего, 1 часть травы горца птичьего, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть стручков фасоли обыкновенной.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять в теплом месте 10–12 часов и процедить. Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 7 раз в день.

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Любые кожные заболевания являются результатом зашлакованности ЖКТ, без наведения порядка в котором невозможно их вылечить. Вместе с тем мы приводим ряд рецептов, касающихся тех или иных заболеваний кожи.

### ПРИ ЛЮБЫХ КОЖНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ

1) Накопать корня девясила, промыть, нарезать, залить водой, потомить 10–12 часов и этим настоем обмыть пораженное место. Через 3 дня повторить.

2) Измельчить 0,5 кг корня девясила, залить 4–5 литрами воды, довести до кипения и поставить томиться в духовке 10–12 часов. Отжать. Использовать в качестве основы для ванны, куда можно добавить 0,5–1 кг морской соли (можно поваренной). Полежать в воде 30 минут, после чего не обмываться и не вытираться 1 час. Затем обмыться теплой водой без мыла и лечь спать. Такие процедуры делать через 3 дня.

### КРАПИВНИЦА

#### **Сбор № 1**

*Взять 3 части цветков липы мелколистной, 2 части травы ясенника душистого, 1 часть листьев грецкого ореха.*

Все смешать, 6 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять до полного охлаждения и процедить.

Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 1–2 раза в день.

### **Сбор № 2**

*Взять 1 часть соплодий хмеля обыкновенного, 1 часть листьев Melissa лекарственной, 1 часть корневищ валерианы лекарственной.*

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять до полного охлаждения и процедить. Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

### **Сбор № 3**

*Взять 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть листьев грецкого ореха, 1 часть корней лопуха большого.*

Все смешать, 10 ст. ложек сбора залить литром кипящей воды, настоять до полного охлаждения и процедить. Смешать литр настоя с литром чайного гриба, настаивать 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 3–4 раза в день.

## **ЭКЗЕМА**

1) Конский щавель — взять целиком все растение с корнем, промыть водой, измельчить, положить в кастрюлю и кипятить в 1 л воды 15–20 минут до мутного цвета. Отлить 2/3 жидкости в тазик, немного остудить и положить туда руку, ногу, если экзема на груди — смочить марлю и приложить к пораженному участку. По мере остывания оставшуюся жидкость, которая подогревалась на медленном огне, смешивать с прежней или смачивать тело. Лучше эту процедуру делать на ночь, затем, не вытираясь, укрыть больное место мягкой тканью, сверху полиэтилен, укутаться шалью.

2) Медный купорос растолочь (синий), просеять через 3 слоя марли и смешать с чистым вазелином. Втирать в кожу в течение 1,5–2 месяцев, будет щипать 3–5 минут.

3) В зависимости от объема поражения взять 50 мл или больший объем подсолнечного масла, довести до кипения, положить туда мелко нарезанную луковицу (или 2) и варить до белой кашицы. Затем эту смесь положить на пораженные участки, покрыть полиэтиленом и забинтовать. Процедуры делать до полного исцеления. Повязки менять через 10–12 часов.

4) Мазь: сосновые иголки измельчить в 0,5 банки, залить растительным маслом и пусть стоит 7–10 дней, отжать, смазывать пораженные места.

### **ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, ВЯЛО ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ**

1) 4–5 луковиц среднего размера мелко нарезать, по 50 г сливочного масла, меда и алоэ, 1 церковную свечу и немного серы елки (на стволе она есть). Все смешать, довести до кипения, подержать 10 минут, затем 2 раза процедить через марлю. Тонким слоем накладывать повязки до выздоровления.

2) Промыть лист подорожника, положить на проглаженную х/б ткань и помять в ней лист. На рану положить стерильный бинт и ткань с соком подорожника. Перед наложением повязки рану промыть марганцовкой.

3) При долго незаживающих ранах приложить тонкий кусочек несоленого или чуть соленого сала.

4) После обработки раневой поверхности 3%-ным раствором перекиси водорода на 40–60 минут наложить марлевую салфетку, смоченную в 10–12-дневном настое чайного гриба.



Повторить 4–6 раз с 15-минутными перерывами. Курс составляет до 6–8 недель. Одновременно следует принимать настой чайного гриба внутрь.

5) Можно применять компрессы, приготовленные по следующей схеме: смешать 1 ч. ложку меда и 1 стакан 14–20-дневного чайного уксуса, подогретого до температуры 37–38 °С.

После предварительной обработки раневой (язвенной) поверхности 3%-ным раствором перекиси водорода положить компресс, менять 4–6 раз в сутки.

Курс лечения составляет 2–4 недели.

### **СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ, ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ I СТЕПЕНИ**

Смазывать пораженные участки 8–10-дневным раствором чайного гриба, по мере высыхания жидкости.

### **ФУРУНКУЛЕЗ, ГНОЙНИЧКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ**

10–12-дневным настоем чайного гриба пропитывать марлевые салфетки и накладывать на пораженные участки кожи. Повязку следует менять каждые 20–30 минут. Вся процедура занимает 3–4 часа. Одновременно следует принимать внутрь 6–8-дневный настой чайного гриба — 3–4 раза в день до или во время еды. Курс лечения длительный.

### **ИНФИЦИРОВАННЫЕ РАНЫ**

Настой чайного гриба отличается от ряда антибиотиков тем, что обладает широким спектром действия, который не теряется при хранении в условиях комнат-

ной температуры и при кипячении. Кроме того, изготовление его просто и не требует больших затрат.

Настой чайного гриба обладает широким спектром антибактериального действия, микроорганизмы с трудом адаптируются к настою чайного гриба.

Применяются компрессы из настоя чайного гриба, разведенного кипяченой водой — в соотношении 1:1, а затем, по мере улучшения состояния, 1:2, 1:4.

## **ЧАЙНЫЙ ГРИБ В КОСМЕТОЛОГИИ**

Настой чайного гриба практически универсален — его можно применять для ухода за кожей лица, рук, ног, добавлять в ванну, он оказывает одновременно и лечебное и косметическое действие, причем полезен для любого типа кожи. Настой стимулирует выделительные функции кожи, улучшает кровообращение, освежает, разглаживает и тонизирует кожу, не изменяя ее естественной кислой среды (в отличие от большинства сортов мыла).

### **УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА**

#### **Чистка**

Эту процедуру можно применять для кожи любого типа, она освежит и омолодит кожу путем удаления верхнего слоя отмерших клеток.

Очистите кожу косметическим молочком. Намочите махровое полотенце или салфетку в теплой воде, слегка отожмите и приложите к лицу на 1–2 минуты.

Смочите льняную салфетку в месячном настое чайного гриба, слегка отожмите, наложите на лицо, а поверх накройте влажным теплым махровым полотенцем.

Через 5 минут снимите салфетку и полотенце, вымойте лицо теплой водой и энергично потрите влажным махровым полотенцем. Кожа лица после процедуры будет розовой и свежей. Рекомендуется делать вечером 1 раз в неделю.

## УМЫВАНИЕ

Известно, что после утреннего умывания хорошо протирать кожу лица кубиком льда. Но эффект этой процедуры усилится, если лед приготовить из замороженного месячного настоя чайного гриба. Потом можно нанести на кожу лица питательный крем.

### Лосьоны

Для утреннего и вечернего очищения жирной кожи лица приготовьте смесь из равных частей минеральной воды и месячного настоя чайного гриба.

Для жирной, нездоровой кожи хорошо применять лосьон с добавлением розовых лепестков. Его можно также добавить в ванну. Готовится он так: смешайте 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба и 5 ст. ложек минеральной воды. Залейте этой смесью горсть сушеных лепестков розы и оставьте в закрытой емкости в темном прохладном месте на 2–3 недели. После этого слейте жидкость, и ваш лосьон готов к употреблению. Смазывайте лицо после умывания.

### Маска для жирной кожи

1/2 стакана крупных ягод земляники размять вилкой и добавить к ним 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба, тщательно размешать компоненты. Настоять 2–3 часа, процедить через ситечко или марлю, жидкость слить. Ягодную массу наложить на предварительно вымытую кожу лица на 20–25 минут, смыть оставшейся жидкостью. Умываться можно на следующий день утром теплой водой без мыла, а затем сделать легкий массаж кожи лица.

## **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И КОЖЕЙ ГОЛОВЫ**

### **Предупреждение облысения**

При поредении волос и облысении можно проводить массаж головы с месячным настоем чайного гриба. Делать это за 1,5–2 часа до мытья волос; для мытья использовать только детский шампунь. Одновременно с этим следует принимать внутрь настой чайного гриба — по 1 стакану во время каждого приема пищи. После 6–8-недельного проведения процедур и внутреннего приема настоя следует сделать перерыв 2–3 недели, после чего повторить профилактический курс.

Облысение часто происходит в результате нарушения обмена веществ. В этом случае рекомендуется в течение 6–8 недель выпивать стакан настоя чайного гриба во время каждого приема пищи. Эта мера нормализует обмен веществ, восполняет недостаток минеральных веществ, укрепляет волосы и способствует их росту.

Можно массировать кожу головы настоем чайного уксуса. Если выпадение волос не вызвано наследственной предрасположенностью или болезнью, то волосы скоро должны снова вырасти и быть крепкими и здоровыми.

### **Укрепление волос**

Подогреть 1 стакан настоя чайного гриба в эмалированной посуде, добавить 1 ст. ложку меда, тщательно размешать и нанести на чистые влажные волосы. Через час ополоснуть теплой водой.

Залить 4 ст. ложки листьев крапивы двудомной 1 л подогретого (до 70–80 °С) месячного настоя чайного гриба, настоять в течение 3–3,5 часа, процедить. Вы-

мытые волосы смочить полученным настоем и проделать легкий массаж. Ополаскивать волосы не нужно.

*Для укрепления волос с окрашивающим эффектом.* Следует добавить в воду 1 ч. ложку хны, кипятить на медленном огне 10 минут, добавить настой чайного гриба с медом и нанести полученную смесь на влажные волосы.

Если хотите слегка осветлить волосы, используйте отвар цветков ромашки, к которому добавьте месячный настой чайного гриба и мед.

*Для придания волосам естественного блеска* следует после каждого мытья ополаскивать их месячным настоем чайного гриба.

*При зуде кожи головы и перхоти* после каждого мытья втирайте в кожу головы месячный настой чайного гриба. Процедуры проводят в течение длительного времени.

*При жирных волосах* взять по 1 ст. ложке листьев шалфея, листьев розмарина, травы тимьяна и побегов хвоща полевого, залить 1 стаканом горячего настоя чайного гриба, настоять в течение 2–2,5 часа, процедить. Ополаскивать после каждого мытья головы на протяжении длительного времени.

*При сухих волосах* взять по 1 ч. ложке листьев крапивы двудомной, цветков ромашки и листьев розмарина. Также залить стаканом горячего настоя чайного гриба и настоять. Использовать как ополаскиватель.

*При слабых, ломких волосах* взять 2 ст. ложки измельченных листьев репейника, залить 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню и выдержать 15 минут, затем настоять в течение часа, процедить. Смешать полученный отвар с равным количеством месячного настоя чайного гриба. Ополаскивать голову после каждого мытья на протяжении длительного времени.

## Ополаскиватели для волос с травами

Смесь составляются в зависимости от вашего типа волос в следующих пропорциях: несколько чайных ложек сушеных цветков или трав на 120 мл месячного настоя чайного гриба. Травы можно взять такие: для жирных волос — по 1 ч. ложке шалфея, розмарина, тимьяна и хвоща; для слабых ломких волос — по 1 ч. ложке листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки; для тусклых волос — 2 ст. ложки сушеных мелкоизмельченных листьев репейника.

Смесь залить кипятком, настаивать в течение 15 минут, затем процедить и смешать с настоем с настоем чайного гриба. После мытья головы ополосните волосы полученным средством и вытрите махровым полотенцем.

Для всех типов волос в травяной ополаскиватель можно дополнительно добавить по 1 ч. ложке березовых листьев и цветков лаванды.

## Перхоть

Интенсивное образование перхоти можно уменьшить при помощи месячного настоя чайного гриба.

При большом количестве перхоти после каждого мытья головы втирайте в кожу головы месячный настой чайного гриба. Эта же процедура помогает при зуде кожи головы. Смочите небольшой кусочек ткани в настое, разделите волосы на пряди и постепенно, по проборам, смочите всю кожу головы. Через полчаса вымойте голову как обычно. При очень большом количестве перхоти выполняйте эту процедуру перед каждым мытьем головы.

## **УХОД ЗА ТЕЛОМ**

### **Устранение кожного зуда**

Если возник зуд кожи тела, лица или головы, обычно это означает, что моющее средство, которое вы применяете, слишком сильного действия. Щелочь, содержащаяся в нем, изменила естественную кислую реакцию кожи. Поэтому, в случае сухости и зуда кожи, используйте более мягкие моющие средства (пенки, гели) и после мытья споласкивайте кожу настоем чайного гриба месячной и более выдержки.

### **Массаж**

Добавьте в 1 л воды 2–3 ст. ложки месячного настоя чайного гриба и после мытья с мылом натрите все тело этим раствором. Благодаря этой процедуре вы удалите все остатки мыла. В течение некоторого времени настой чайного гриба действует как естественный дезодорант. Делать эту процедуру можно каждый день.

### **Добавки в ванну**

Принимая ванну, добавьте в воду 1 стакан месячного настоя чайного гриба; вода должна быть теплой, но не горячей. Оставайтесь в воде 30–35 минут, чтобы кислота успела подействовать на кожу. Ванны с настоем оказывают стойкое регенерирующее действие на усталую и вялую кожу.

Успокаивает и очищает нездоровую угреватую кожу смесь месячного настоя чайного гриба с цветками лаванды. Засыпьте горсть сушеных цветков лаванды в какую-нибудь подходящую емкость и залейте их



250 мл настоя чайного гриба, плотно накройте и на 2–3 недели поставьте в холодное место. Затем настой процедите и добавляйте в воду во время приема ванны.

Для приготовления косметических ванн можно использовать также настой цветков лаванды на чайном уксусе: 4–5 ст. ложек цветков лаванды, залить 1 л месячного настоя чайного гриба и настоять в плотно закупоренной банке в холодильнике 3–4 недели при температуре около + 2 °С.

### Дезодорант

Это средство чрезвычайно эффективно. Настой уничтожает бактерии, которые становятся причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу.

Промойте подмышки мылом, а затем протрите их месячным настоем чайного гриба.

### УХОД ЗА НОГАМИ

*От мозолей и «натоптышей»,* ороговевших мест на ступнях помогут обертывания и компрессы с настоем чайного гриба: перед сном сделайте теплую ванночку для ног с мылом (на 10 минут), смочите кусочек ткани или бинта в 2-месячном настое чайного гриба и наложите на ороговевшее место или мозоль, закрепите бинтом и наденьте хлопчатобумажные носки. Компресс оставьте до утра. Повторяйте процедуру до тех пор, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

*Чтобы избавиться от неприятного запаха ног,* сделайте из месячного настоя чайного гриба ванночку.

## УХОД ЗА РУКАМИ

*Для гладкой и эластичной кожи* нужно смешать в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба (20–22-дневный). Используйте его после мытья рук. Особенно эффективно намазать руки на ночь, надев тонкие хлопчатобумажные перчатки, чтобы не испачкать постельное белье.

*Старческие пятна на коже рук* можно осветлить смесью месячного настоя чайного гриба и лукового сока. 1 ч. ложку лукового сока и 2 ч. ложки настоя чайного гриба смешать и нанести эту смесь на руки на ночь. В результате длительного и регулярного применения коричневые пятна на руках осветляются.

*Ломкость ногтей* и появление на них белых пятнышек можно устранить регулярным и длительным (не менее 6 недель) употреблением настоя чайного гриба, что восполнит дефицит кальция в организме. Настой также хорошо очищает ногти от жира, поэтому перед нанесением лака протрите ногти тампоном, смоченным в настое гриба. Лак на ногтях будет держаться дольше.

## УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

*При неприятном запахе изо рта* полощите рот месячным настоем чайного гриба.

*Чтобы зубы были белыми*, полезно после чистки зубов в течение двух минут полоскать рот месячным настоем чайного гриба.

# ЧАЙНЫЙ ГРИБ В КУЛИНАРИИ

## КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ЧАЙНЫЙ УКСУС

Двухмесячный настой чайного гриба процедить через марлю (4 слоя), перелить в эмалированную посуду и кипятить на медленном огне около 1 часа.

Процедить через несколько слоев марли и остудить, можно добавить несколько кристалликов лимонной кислоты.

## МАРИНАДЫ

1) *Для антрекотов:* концентрированный чайный уксус смешать с растительным маслом и измельченным чесноком. Мариновать мясо следует 2–2,5 часа, несколько раз перевернув каждый кусок.

2) *Для жареного мяса:* взять равные части мясного бульона и концентрированного чайного уксуса, вскипятить и охладить. Этот маринад годится и для тушения мяса: замаринованные и обжаренные кусочки мяса нужно тушить в кастрюле до готовности, добавив остатки маринада, 2–3 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложку концентрированного чайного уксуса.

3) *Маринад для шашлыков, рыбы или курицы:* смешать 500 мл воды и 500 мл концентрированного чайного уксуса, добавить 1–2 тонко нарезанные луковичы, цедру 1 лимона, 4–5 горошин черного перца, 4–5 звездочек гвоздики, 2–3 лавровых листа, мелко наре-

занной зелени и корней, по желанию: ягоды можжевельника, листья шалфея, тимьяна, розмарина. Маринад не солить.

Готовым маринадом залить мясо или рыбу полностью, поставить в холодильник на двое-трое суток.

## ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

*Оливковое масло — 2 ст. ложки, концентрированный чайный уксус — 1 ст. ложки, мед — 1/2 ч. ложки, горчица — 1/2 ч. л., мелко нарезанная зелень — 4–5 ст. ложек, соль и молотый черный перец — по щепотке.*

Все перемешать. Такая заправка может быть использована при приготовлении салата из свежих овощей.

*Чеснок — 15–20 зубков, корень петрушки, черный перец (горошек) — 1 ч. ложка, лавровый лист — 3 шт., листья тимьяна, базилика, душицы — по 1 ч. ложке, концентрированный чайный уксус — 1 л.*

Уксус залить в эмалированную кастрюлю, добавить мелко нарезанный корень петрушки и ароматические травы. Довести на медленном огне до кипения и варить 5–7 минут. Процедить и перелить в емкость с плотно закрывающейся крышкой, добавить несколько горошин перца и несколько измельченных зубков чеснока. Настоять в холодильнике в течение месяца.

Можно использовать заправку при приготовлении салатов из свежих овощей, можно смешивать в равных количествах со сметаной, добавив сахар и соль по вкусу.

*Куриные яйца — 2 шт., растительное масло — 3 ст. л., концентрированный чайный уксус — 2 ст. ложки, соль и молотый черный перец — по щепотке, горчица — 1 ч. ложка.*

Яйца сварить вкрутую и размять. Компоненты размешать и растереть до получения однородной массы, добавить мелко нарезанный репчатый лук, накрошить зубок чеснока, мелко нарезанную зелень. Такая заправка может использоваться для приготовления винегрета.

*Куриные яйца — 2 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, концентрированный чайный уксус — 1 ст. ложка, соль и молотый черный перец — по щепотке, маринованный огурец — 1 шт., чеснок — 3–4 зубка, свежая зелень и зеленый лук.*

Яйца сварить вкрутую и размять, отделить желтки от белков. Желтки растереть, добавить к ним чайный уксус, растительное масло, соль и перец. Мелко нарезать огурец и яичные белки, полученную массу смешать с растертыми желтками, добавить зубок чеснока, лук и зелень. Такой соус можно подавать к блюдам из овощей, а также к холодным мясным блюдам.

## ЛИМОНАД

На 1 стакан сладкого настоя гриба положить щепотку пищевой соды.

## НАПИТОК С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯГОД

Промыть ягоды (можно взять любые, лесные или садовые) засыпать в стеклянную банку, залить 12–14-дневным настоем чайного гриба, плотно закрыть крышкой и настаивать неделю в холодильнике. Затем процедить через марлю, а из ягод отжать сок. Получившийся концентрат можно добавлять в минеральную воду в разных соотношениях, сахар и мед по вкусу.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

КАЗАРИНОВА А. Чудо-свойства чайного гриба. — СПб.: ЗАО «Весь», 2000.

НЕУМЫВАКИН И. П., НЕУМЫВАКИНА Л. С. Эндоекология здоровья. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004.

ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ В. Полное очищение и лечение чайным грибом. — Ростов-на-Дону: Издательство «Баро-пресс», 2004.

ХАЧАТРЯН В. Чайный гриб. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Телефоны для справок:  
(495) 180-94-18.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Зависимость состояния здоровья от питания .....</b>                   | <b>3</b>   |
| Механизм работы и физиология желудочно-кишечного<br>тракта .....         | 5          |
| Особенности действия на организм основных продуктов<br>питания .....     | 25         |
| <b>История и происхождение чайного гриба .....</b>                       | <b>71</b>  |
| <b>Состав и лечебные свойства настоя чайного гриба .....</b>             | <b>75</b>  |
| <b>Приготовление и употребление настоя .....</b>                         | <b>88</b>  |
| Приготовление настоя чайного гриба .....                                 | 89         |
| Употребление настоя .....                                                | 91         |
| Некоторые противопоказания .....                                         | 92         |
| «Правила эксплуатации» чайного гриба .....                               | 93         |
| <b>Профилактика и лечение заболеваний ЖКТ .....</b>                      | <b>95</b>  |
| Стоматит, гингивит .....                                                 | 95         |
| Пародонтоз .....                                                         | 96         |
| Зубная боль .....                                                        | 97         |
| Карисс .....                                                             | 97         |
| Дисбактериоз кишечника .....                                             | 98         |
| Диспепсия .....                                                          | 103        |
| Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока .....                 | 106        |
| Язвенный колит .....                                                     | 107        |
| Хронические заболевания печени, желчевыводящих<br>путей, кишечника ..... | 108        |
| Цирроз печени .....                                                      | 108        |
| Расстройства стула .....                                                 | 109        |
| Отравление организма .....                                               | 111        |
| Геморрой .....                                                           | 111        |
| Полнота .....                                                            | 112        |
| Основные правила питания .....                                           | 118        |
| <b>Болезни органов зрения и слуха .....</b>                              | <b>124</b> |
| Катаракта .....                                                          | 124        |
| Отит .....                                                               | 125        |
| Конъюнктивит, ячмень .....                                               | 126        |
| Усталость глаз, слезотечение .....                                       | 126        |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Болезни дыхательной системы</b> .....           | 127 |
| Заболевания полостей носа .....                    | 128 |
| Ринит, гайморит .....                              | 128 |
| Синусит, фронтит .....                             | 129 |
| Ангина, тонзиллит, фарингит, ларингит, грипп ..... | 129 |
| Бронхиальная астма .....                           | 130 |
| Хронический бронхит .....                          | 130 |
| <b>Болезни нервной системы</b> .....               | 131 |
| Ослабление памяти .....                            | 131 |
| Хроническая усталость (астенический синдром) ..... | 131 |
| Головная боль .....                                | 131 |
| <b>Сердечно-сосудистые заболевания</b> .....       | 132 |
| Очистка сосудов .....                              | 132 |
| Гипертония .....                                   | 133 |
| Гипотония .....                                    | 134 |
| Атеросклероз .....                                 | 135 |
| Хроническая сердечная недостаточность .....        | 138 |
| <b>Заболевания суставов</b> .....                  | 140 |
| Подагра .....                                      | 140 |
| <b>Кожные заболевания</b> .....                    | 141 |
| При любых кожных проявлениях .....                 | 141 |
| Крапивница .....                                   | 141 |
| Экзема .....                                       | 142 |
| Трофические язвы, вяло заживающие раны .....       | 143 |
| Солнечные ожоги, термические ожоги I степени ..... | 144 |
| Фурункулез, гнойничковые поражения кожи .....      | 144 |
| Инфицированные раны .....                          | 144 |
| <b>Чайный гриб в косметологии</b> .....            | 146 |
| Уход за кожей лица .....                           | 146 |
| Умывание .....                                     | 147 |
| Уход за волосами и кожей головы .....              | 148 |
| Уход за телом .....                                | 151 |
| Уход за ногами .....                               | 152 |
| Уход за руками .....                               | 153 |
| Уход за полостью рта .....                         | 153 |
| <b>Чайный гриб в кулинарии</b> .....               | 154 |
| Концентрированный чайный уксус .....               | 154 |
| Маринады .....                                     | 154 |
| Заправки и соусы .....                             | 155 |
| Лимонад .....                                      | 156 |
| Напиток с добавлением ягод .....                   | 156 |
| <b>Список литературы</b> .....                     | 157 |



## **Фирма «ДИЛЯ»**

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,  
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 261-73-96

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4  
www.dilya.ru

E-mail: mos@dilya.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

### *Уважаемые читатели!*

*Книги «Издательства «ДИЛЯ» вы можете приобрести  
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru

190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39

E-mail: nevpost@yandex.ru

*Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно.*

*Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.*

**Иван Павлович Неумывакин**

## **ЧАЙНЫЙ ГРИБ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Ответственный за выпуск | <b>С. С. Раимов</b>    |
| Редактор                | <b>Т. В. Ананченко</b> |
| Художественный редактор | <b>И. Н. Фатуллаев</b> |
| Корректор               | <b>Л. Г. Алёшичева</b> |
| Верстка                 | <b>М. В. Вдовин</b>    |

ИД № 06073 от 19.10.2001

Подписано в печать 30.01.2007. Гарнитура Petersburg.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Усл. печ. л. 8,40. Печать офсетная.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 38-1.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Россия, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано с готовых фотоформ в ОАО «Лениздат».

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59



**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ЧАЙНЫЙ ГРИБ**

**Природный целитель**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**







**Неумывакин Иван Павлович**, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей,

как **ведущий** народный целитель России удостоен высшей награды в этой области – янтарной «Звезды магистра».

С 1959 года в течение 30 лет занимался космической медициной: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

Эта книга посвящена удивительному живому организму — чайному грибу. Его настой, незаслуженно забытый в последнее время, служит прекрасным средством профилактики многих болезней. Он нормализует работу желудочно-кишечного тракта, поможет при гипертонии, снимет головную боль, излечит ангину и простуду, восстановит силы после тяжелой болезни. Автор знакомит читателей с правилами приготовления, хранения и употребления этого полезного лечебного напитка.

ISBN 978-5-88503-307-7



9 785885 033077